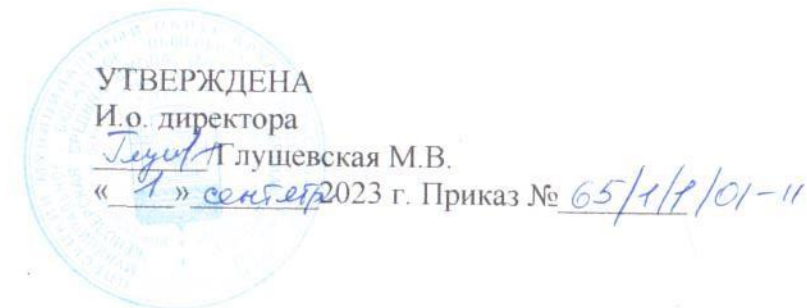


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Учредитель: управление образования администрации Плесецкого МО Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кенозерская средняя школа»

РАССМОТРЕНА
на МО «начальных классов»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по У.Р.
Лазникова А.А. Лазникова/
«1» сентября 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов

(Приложение к ООП НОО МБОУ «Кенозерская школа»
утверждена 1.09.2023 Приказ №65/1/1/01-11)

д. Погост, 4
2023 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

-устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности выражены в оздоровительных результатах.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.СОДЕРЖАНИЕ

1 класс

№	Тема	КОЛ - ВО часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	кол - во часов 6
2.	Игры с мячом.	
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5.	Зимние забавы.	5
6.	Эстафеты.	4
7.	Народные игры	4
Итого:		34

Игры с бегом - 6 часов.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра «Второй лишний». Игра «Краски».Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом -5 часов.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия: «Мячик». Игра «Мяч по полу». Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками - 5 часов.

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия: Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». «Солнышко». Игра «Зеркало». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности - 5 часов.

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия: Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы - 4 часа.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия: Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Эстафеты - 4 часа.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия: Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры -5 часов.

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра "Чехарда

2 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5
2.	Игры с мячом.	5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5.	Зимние забавы.	4
6.	Эстафеты.	5
7.	Народные игры	5
Итого:		34

Игры с бегом - 5 часов.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия: Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место». Игра «Невод». Игра «Колесо» Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками - 5 часов.

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия: Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом - 5 часов.

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия: Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Передача мяча. Метание мяча . Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности - 5 часов

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия: Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы - 4 часа

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения на улице. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты -5 часов

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия: Веселые старты, Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры - 5 часов

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия : Разучивание народных игр. Игра «Бегунок». Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка». Разучивание народных игр.
Игра «Котел». Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс

№	Тема	кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.
5.	Зимние забавы.	4 ч.
6.	Эстафеты.	5 ч.
7.	Народные игры	5ч.
Итого:		

Игры с бегом -5 часов.

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия: Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом - 5 часов.

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия: Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить». Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками - 5 часов.

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.Для чего человеку важно уметь прыгать.Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия: Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности - 5 часов.

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия: Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух». Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Зимние забавы - 4 часа

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия: Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты - 5 часов

Теория. Значение слова «эстафета». Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия: Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры - 5 часов

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди». Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс

№	Тема	кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5
2.	Игры с мячом.	5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5.	Зимние забавы.	4
6.	Эстафеты.	5
7.	Народные игры	5
	Итого:	34

Игры с бегом - 5 часов.

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия: Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Игра «Городок». Игра «Русская лапта. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом - 5 часов

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия: Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защитой ворота». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками - 5 часов.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия: Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности - 5 часов.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия: Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы - 4 часа.

Теория. Правила безопасного поведения при играх на улице. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия: Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты - 5 часов.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия: Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности - 5 часов.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия: Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры - 5 часов.

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 6 часов	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
	2	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
	3	Игра «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
	4	Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
	5	Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
	6	Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
Игры с мячом – 5 часов	7	История возникновения игр с мячом.	1
	8	Игра «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
	9	Передача мяча. Игра «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
	10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
	11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
Игра с прыжками (скакалки) – 5 часов	12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
	13	Игра «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
	14	Игра «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
	15	Игра «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
	16	Игра «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) – 5 часов	17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
	18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
	19	Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
	20	Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
	21	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
Зимние забавы – 4 часа	22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
	23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
	24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1
	25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепahi».	1

Эстафеты – 4 часа	26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
	27	Беговая эстафеты.	1
	28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
	29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
Народные игры – 5 часов	30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
	31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – банда»	1
	32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
	33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
	34	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1

2 класс

Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 5 часов.	1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
	2	Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
	3	Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
	4	Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
	5	Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
Игры с мячом – 5 часов	6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
	7	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
	8	Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
	9	Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	
Игра с прыжками (скакалки) – 5 часов	10	Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
	11	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
	12	Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
	13	Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
	14	Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к	15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
	16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
	17	Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
	18	Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1

строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) – 5 часов	19	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
	20	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
Зимние забавы – 4 часа	21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения на улице. Инструктаж по технике безопасности.	1
	22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1
	23	Игра «Санные поезда».	1
	24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
Эстафеты – 5 часов	25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1
	26	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
	27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
	28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
	29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
Народные игры – 5 часов	30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
	31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
	32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
	33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
	34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1

3 класс

Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 5 часов	1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.	1
	2	Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
	3	Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
	4	Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
	5	Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
Игры с мячом – 5 часов	6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
	7	Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»	1

	8	Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
	9	Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
	10	Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
Игра с прыжками (скакалки) – 5 часов	11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.	1
	12	Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
	13	Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
	14	Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
	15	Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) – 5 часов	16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
	17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
	18	Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
	19	Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
	20	Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
Зимние забавы – 4 часа	21	Правила техники безопасности на улице. Знакомство с играми на внимательность.	1
	22	Игра «Строим крепость».	1
	23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
	24	Игра «Лепим снеговика».	1
Эстафеты – 5 часов	25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
	26	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
	27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
	28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
	29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
	30	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
Народные игры – 5 часов	30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
	31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
	32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
	33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
	34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1

4 класс

Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 5 часов	1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
	2	Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
	3	Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1
	4	Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
	5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
Игры с мячом – 5 часов	6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
	7	Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
	8	Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
	9	Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1
	10	Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1
Игра с прыжками (скакалки) – 5 часов	11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
	12	Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
	13	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1
	14	Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
	15	Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) – 5 часов	16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
	17	Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
	18	Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
	19	Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
	20	Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
Зимние забавы – 4 часа	21	Правила безопасного поведения на улице. Инструктаж по ТБ.	1
	22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
	23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1

	24	Игра «Быстрый лыжник».	1
Эстафеты – 5 часов	25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
	26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
	27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
	28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
	29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
	30	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
	30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
Народные игры – 5 часов	31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1
	32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1
	33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
	34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1

Игры и их классификация

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Описание игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булав. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попадший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-бег». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и

передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.