

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Астрахани  
«Начальная школа – детский сад №106 «Ёлочка»  
ул. Коммунистическая, д.62,  
E-mail [8512254480@platforma.school](mailto:8512254480@platforma.school) тел.факс (8512)25-44-80

ПРИНЯТО:  
Решением МО учителей  
начальных классов МБОУ г.  
Астрахани «НШДС№106»  
(протокол №1 от 28.08.2023)

СОГЛАСОВАНО:  
Замдиректора по УВР МБОУ г.  
Астрахани «НШДС№106»  
*И. Кальчук*  
28.08.2023

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для начального общего образования.

Срок освоения программы 2 года

Составитель:  
Величко Н. Г., учитель физической культуры

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1,2 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Информационно-методическим письмом Минпросвещения Российской Федерации от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Локальными актами ОО

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- воспитание любви к своей малой Родине, своему народу, к России, служение Отечеству; формирование у учащихся активной жизненной позиции
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- формировать умения выражать свое отношение к окружающему миру, демонстрировать устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств;

- формировать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования и разработаны на основе требований ФГОС к результатам освоения программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и

- способствует развитию качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- даёт возможность младшему школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность достижения успехов в личной и общественной жизни.
- формирование взаимодействия учеников между собой на уровне класса.
- формирование основ гражданской идентичности, принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности;
- воспитание уважения к труду, результатам труда (своего и других людей)

В соответствии с основной образовательной программой НОО МБОУ г. Астрахани «НШДС №106» занятия кружка проводятся 1 раз в неделю. Всего за год: 1 класс – 33 ч., 2 класс – 34 ч.

Форма проведения – школьный спортивный клуб.

### **Специфика учебного курса.**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни,

выполнить нормы ГТО.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч, ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

В программе курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

Данная программа является модульной и состоит из 3 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

<b>Модуль</b>	<b>Темы</b>
<b>1. Подвижные игры</b>	- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; - развитие игровой деятельности

<b>2. Общая физическая подготовка</b>	-развитие основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).
<b>3. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	-технология организации и проведения спортивных мероприятий; -организация и проведение спортивных праздников и соревнований

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

### Распределение программного материала в часах по четвертям.

(для 1 класса).

Разделы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
Подвижные игры	3	5	5	6	19
Общая физическая подготовка	4	2	3	1	10
Организация и проведение спортивных мероприятий	1	1	1	1	4
Всего	8	8	9	8	33

### Распределение программного материала в часах по четвертям

( для 2 класса).

Разделы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
Подвижные игры	3	5	7	5	20
Общая физическая подготовка	4	2	2	2	10
Организация и проведение спортивных мероприятий	1	1	1	1	4
Всего	8	8	10	8	34

Название игры	Цель игры
«Пятнашки»	Формировать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.
«Удочка».	Формировать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
«У кого мяч?»	Формировать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
«Белки в лесу»	Формировать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.
«Гуси – лебеди»	Формировать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге.

«Перебежки»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
«Колпачок и палочка»	Формировать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
«Накинь кольцо»	Формировать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
«Кошка и мышка»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
«Ловля мячей сачками»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.
«Не оставайся на полу (на земле)»	Формировать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
«Затейники»	Формировать у детей находчивость, ловкость.
«Мы веселые ребята...»	Формировать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.
«Серсо»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
«Сделай фигуру»	Формировать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
«Тетери»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
«Карусель»	Формировать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
«Лошадки»	Формировать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.
«Снежные круги»	Формировать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
«Трактористы»	Формировать у детей внимание, ловкость, быстроту.
«Мышеловка»	Формировать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
«Кто скорее до флажка»	Формировать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлазании.
«Пастух и стадо»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
«Караси и щука»	Формировать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
«Медведи и пчелы»	Формировать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.
«Пожарные на учении».	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
«Быстрее по местам»	Формировать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.
«Успей пробежать»	Формировать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
«Школа мяча»	Формировать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
«Кто скорее»	Формировать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
«Космонавты»	Формировать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
«Чье звено скорее»	Формировать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в

соберется»	пространстве.
«Кегли»	Формировать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
«Прыжки через веревку»	Формировать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках на месте в высоту.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты:**

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и

способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

У обучающегося будут сформированы **познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при проведении подвижных игр;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию подвижных игр;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием игровых, спортивных физических упражнений;



У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

**1 класс.**

- понимать роль и значение подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать правила проведения подвижных игр в соревновательной и досуговой деятельности,
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития.
- соблюдать правила личной гигиены и уход за спортивным инвентарем и оборудованием, правила подбора спортивной одежды и обуви для занятий
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс.**

- понимать роль и значение подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- понимать и раскрывать правила выполнения физических упражнений, спортивных игр;
- знать правила проведения подвижных игр в соревновательной и досуговой деятельности,
- уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе подвижных игр, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- уметь демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;
- участвовать в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований;
- характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр
- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- устанавливать ролевое участие членов команды;

- соблюдать правила личной гигиены и уход за спортивным инвентарем и оборудованием, правила подбора спортивной одежды и обуви для занятий

### **Основные виды деятельности обучающихся.**

- составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств, по профилактике и коррекции нарушений осанки
  - выполнение комплексов упражнений по составленным схемам
  - выполнение упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту
  - подвижные игры с выбором водящего, водящих
  - соревнования по спортивным играм
  - судейство по правилам спортивных, подвижных игр
  - называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
  - выполнение игровых действий в условиях учебной и игровой деятельности
  - подготовка площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
  - моделирование игровых ситуаций
  - регуляция эмоций в процессе игровой деятельности, умение управлять ими
  - взаимодействие со сверстниками в условиях игровой деятельности.

### **Тематическое планирование.**

#### **1 класс**

№	Виды программного материала	Количество часов
1	Игры в занятиях легкой атлетики	10
2	Игры в занятиях гимнастикой	3
3	Игры с предметами	10
4	Подвижные игры	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>33 ч.</b>

Количество часов	Раздел программы	Тема	Содержание	ЭОР
3	Подвижные	Экскурсия в страну	Инструктаж по технике	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-">https://nsportal.ru/nachalnaya-</a>

	игры	«Спортландия». Знакомство с курсом внеурочной деятельности «Подвижные игры» Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	безопасности на занятиях подвижными играми. Знакомство с понятиями: подвижная игра, правила игры. История возникновения игр.	<a href="http://shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki">shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki</a>
		Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
		Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/</a>
		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/</a>
		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	
		Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	

			Прыжки со скакалкой.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Проект Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	<a href="https://infourok.ru/sportivnie-sorevnovaniya-samiy-bistriy-lovkiy-smeliy-753489.html">https://infourok.ru/sportivnie-sorevnovaniya-samiy-bistriy-lovkiy-smeliy-753489.html</a>
	2 четверть			
5	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/</a>
		Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лисы и куры».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/</a>
		Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/</a>
		Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний».	
2	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Ползание по гимнастической скамейке	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/</a>

		гимнастической скамейке.	различными способами.	
		Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования в эстафетах.	Эстафеты и спортивные конкурсы.	<a href="https://multiurok.ru/files/sportivnyi-prazdnik-dlia-1-klassa.html">https://multiurok.ru/files/sportivnyi-prazdnik-dlia-1-klassa.html</a>
	3 четверть			
5	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	<a href="https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_89.html">https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_89.html</a>
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Кошки-мышки»	ОРУ в движении. Подвижная игра «Кошки-мышки»	
		«Школа мяча»	Формировать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/</a>
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Два мороза».	
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/</a>
3	Общая	Развитие	ОРУ в движении.	

	физическая подготовка	координационных способностей.	Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
		Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/</a>
	4 четверть			
6	Подвижные игры	«Затейники»	Формировать у детей находчивость, ловкость.	
		«Медведи и пчелы»	Формировать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
		«Тетери»	Формировать у детей внимание, ловкость.	
		«Пожарные на учении».	Формировать у детей внимание, ловкость.	
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/</a>

		«Космонавты».		
		Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	
1	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Промежуточная аттестация. Проектная деятельность. Спортивный праздник «Самый быстрый, самый меткий».	Проектная деятельность	

## 2 класс

№	Виды программного материала	Количество часов
1	Игры в занятиях легкой атлетики	10
2	Игры в занятиях гимнастикой	4
3	Игры с предметами	10
4	Подвижные игры	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>34 ч.</b>

Количество часов	Раздел программы	Тема	Содержание	ЭОР
3	Подвижные	Экскурсия в страну	Инструктаж по технике	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/</a>



	игры	«Спортландия». Знакомство с курсом внеурочной деятельности «Подвижные игры» Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	безопасности на занятиях подвижными играми. Знакомство с понятиями: подвижная игра, правила игры. История возникновения игр.	
		Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
		Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki</a>
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/</a>
		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/</a>
		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты.	
		Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	

			Прыжки со скакалкой.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Проект Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
	2 четверть			
5	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki</a>
		Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лисы и куры».	
		Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
		Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний».	
2	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Ползание по	<a href="https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_89.html">https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_89.html</a>

		Ползание по гимнастической скамейке.	гимнастической скамейке различными способами.	
		Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования в эстафетах.	Эстафеты и спортивные конкурсы.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki</a>
	3 четверть			
7	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Кошки-мышки»	ОРУ в движении. Подвижная игра «Кошки-мышки»	
		«Школа мяча»	Формировать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/</a>
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Два мороза».	
		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/</a>
		Общеразвивающие	ОРУ в движении.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/additional/326528/</a>

		упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	Подвижная игра «Космонавты».	
		Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki</a>
2	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
		Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/train/</a>
	4 четверть			
5	Подвижные игры	«Затейники»	Формировать у детей находчивость, ловкость.	
		«Медведи и пчелы»	Формировать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу.	
		«Тетери»	Формировать у детей внимание, ловкость.	

		«Пожарные на учении».	Формировать у детей внимание, ловкость.	
		Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	
2	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	<a href="https://infourok.ru/sportivnie-sorevnovaniya-samiy-bistriy-lovkiy-smeliy-753489.html">https://infourok.ru/sportivnie-sorevnovaniya-samiy-bistriy-lovkiy-smeliy-753489.html</a>
		Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	
1	Организация и проведение спортивных мероприятий	Промежуточная аттестация. Проектная деятельность. Спортивный праздник «Самый быстрый, самый меткий».	Проектная деятельность	<a href="https://infourok.ru/sportivnie-sorevnovaniya-samiy-bistriy-lovkiy-smeliy-753489.html">https://infourok.ru/sportivnie-sorevnovaniya-samiy-bistriy-lovkiy-smeliy-753489.html</a>

## Описание подвижных игр.

### «Пятнашки».

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный учителем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого –нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих.

При повторении игры выбирается другой пятнашка.

Если, пятнашка, в течение 30 - 40 секунд не может поймать никого из играющих, учитель должен назначить другого водящего.

### «Удочка».

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

### «У кого мяч?».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.

### «Белки в лесу».

Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.

По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.

В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не прыгивали с недозволенной высоты.

#### **«Гуси – лебеди».**

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

- Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)

- Так летите! ( Нам нельзя: Серый волк под горой. Не пускает нас домой)

- Так летите, как хотите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются другие волк и пастух, и игра повторяется. Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья.

#### **«Перебежки».**

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.

#### **«Колпачок и палочка».**

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой.

Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.

С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берет за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

#### **«Накинь кольцо».**

Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек.

Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.

Вариант игры

Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто – либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10).

Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков шишек и других предметов.

### **«Кошка и мышка».**

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Ходит Васька беленький,	Когти расправляются,
Хвост у Васьки серенький,	Зубы, как игла.
А бежит – стрела.	Только мыши заскребут,
Глазки закрываются.	Чуткий Васька тут как тут,
Всех поймают он.	

После слов «Всех поймают он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробежать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.

### **«Ловля мячей сачками».**

Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100x100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками не сходя с места. Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается.

Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).

### **«Не оставайся на полу (на земле)».**

В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25 – 30 см.: лестницы со ступеньками, доски и т.д., поставленные на возвышение (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по



площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2 -3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

#### **«Затейники».**

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом,	Стой на месте,
Друг за другом	Дружно вместе
Мы идем за шагом шаг.	Сделаем... вот так

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое –нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого –нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

#### **«Мы веселые ребята...».**

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними поводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать:  
Раз, два, три – лови!

После слова лови, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух – трех перебежек, производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

#### **«Серсо».**

Используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцобросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

#### **«Сделай фигуру».**

Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.

#### **«Тетери».**

Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки.

Как на нашем на лугу,  
Стоит чашка творогу,  
Прилетели две тетери,  
Поклевали, улетели.

На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

#### **« Карусель».**

Играющие образуют круг. Вос-ль дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение

Еле, еле, еле, еле, Завертелись карусели.

А потом кр-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.

Затем воспитатель продолжает вместе с детьми:

Тише, тише не спешите! Карусель остановите!

Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра!

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.

#### **«Лошадки».**

Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. В-ль говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегают или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается.

#### **«Снежные круги».**

Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков.

По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

#### **«Трактористы».**

В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо стоят парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары. Пятый участник - тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топочущим шагом. На каждую сторону приходится 8 шагов.

Тара – тара – тара – ра,                      Будем землю пахать,  
Из колхозного двора,                      Будем хлеб засеивать!  
Выезжают трактора.                      Будем рожь молотить!  
Малых детушек кормить».

Когда дети научатся ритмично топать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

#### **«Мышеловка».**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,                      Берегитесь же, плутовки,  
Развелось их просто страсть.                      Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели,                    Вот поставим мышеловки,  
всюду лезут – вот напасть.            Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они же становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«Кто скорее до флажка».

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя, (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем, все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

#### **«Пастух и стадо».**

На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»

Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.

Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

#### **«Караси и щука».**

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем –нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

#### **«Медведи и пчелы».**

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 -5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 -10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенке), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

#### **«Пожарные на учении».**

Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Вос-ль снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется.

В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

#### **«Быстрей по местам».**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким – нибудь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По слову воспитателя «бегите» или удара в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшимся без места дети хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),

Быстро место занимай.

Когда игра проводится в последний раз, воспитатель кладет кубик обратно, для того, чтобы все дети имели место.

#### **«Успей пробежать».**

Воспитатель с кем – нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»  
В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

#### **«Школа мяча».**

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.
5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

#### **«Кто скорее».**

Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

#### **«Космонавты».**

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты,	На такую полетим!
Для прогулок по планетам.	Но в игре один секрет:
На какую захотим,	Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

#### **«Чье звено скорее соберется».**

Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета.

В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну(лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

#### **«Кегли».**

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.

В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

#### **«Прыжки через веревку».**

Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.

В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

#### **«Кольцо на палочке».**

Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Спортивный зал
2. Скамейка гимнастическая
3. Коврик гимнастический
4. Гимнастические маты
5. Мяч малый (теннисный)
6. Мяч гимнастический
7. Мяч баскетбольный
8. Мяч волейбольный
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Ракетки бадминтонные
12. Воланы
13. Кегли
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Сетка для переноса мячей
16. Аптечка медицинская
17. Секундомер
18. Измерительная лента (рулетка)
19. Свисток
20. Флажки