

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Татарская гимназия № 65"
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено

на заседании ШМО

« _____ » _____ 2021

_____ /Мухлисова А.М./

Согласовано

Зам.директора по ВР

« _____ » _____ 2021

_____ / Т.Г.Хайруллина/

Утверждено:

директор МБОУ
"Татарская гимназия №65
имени Г.Загитова."

« _____ » _____ 2021

_____ /А.Ф.Галимзянова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«Подвижные игры»

для учащихся 1-4 классов

Уфа 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

"Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол № 1/22 от 18.03.2022 г.);
5. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254, с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020. N 766;
6. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254, с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020. N 766;
7. Примерная рабочая программа начального общего образования (НОО) предмета «Физическая культура»https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya_pr_edmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm
8. УМК «Перспектива»
9. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Татарская гимназия №65»
10. Учебного плана МБОУ «Татарская гимназия №65 имени Гази Загитова».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 135 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс — 34 ч; 4 класс — 34 ч.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча н

месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Содержание программы 1 класс (33 занятия)

Игры с бегом.(6 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часа)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп. Игра «Передача мяча в колоннах».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу».

Игра с прыжками.(4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений со скакалкой «Верёвочка», «Солнышко», «Зеркало»
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности.(6 часа)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».
- Гимнастические построения. Игра «Построение в шеренгу».

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.(2 часа)

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

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Народные игры.(5 часа)

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

Проектная работа.

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 (34 занятия)

Игры с бегом. (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками.(6 часа)

Теория. Правила по технике безопасности.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Поймай лягушку».

Игры с мячом.(6 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп. Игра «Рак пятится назад».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности. (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы.(4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты.(6 часа)

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. (4 часа)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.
Проектная работа.

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 (34 занятия)

Игры с бегом. (6 часа)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу».

Игры с мячом.(4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами.
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками.(6 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

Игры малой подвижности.(6 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Игры на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. 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. (6 часа)

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

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне».

Народные игры.(2 час)

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

Практические занятия:

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

4класс (34 занятия)

Игры с бегом .(6 часа)

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

Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом.(4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель».
Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками.(6 часа)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Капканы».

Игра малой подвижности.(4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?».
Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты».

Зимние забавы.(4 часа)

Теория. Правила и инструктаж по ТБ при катании на лыжах и санках. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты.(4 часа)

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

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)
 - «Садовник».

Народные игры.(6 часа)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр. Проектная работа.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

4. Тематическое планирование с указанием форм и видов деятельности.

1 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, контроля	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте, с рифмованными строчками. Игра «Фигуры».	2	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2.	Комплекс ОРУ в движении, в колонне по одному в движении. «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору», «Второй лишний», «Краски».	2	Игровое упражнение	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
3.	Комплекс ОРУ в движении, с предметами. Игры «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	2	Игровое упражнение	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Игры «Мячик», «Мяч по полу».	2	Беседа. Игровое упражнение	Способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
5.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Укрепление основных мышечных групп. Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах».	2	Выполнение заданий соревновательного характера	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.
6.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами	2	Подвижная игра средней интенсивности	Уметь понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

	дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Мяч соседу».			
7.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Комплекс упражнений со скакалкой «Верёвочка». Игры «Прыгающие воробышки», «Удочка».	2	Игра средней подвижности	Умение применять правила подвижной игры
8.	Комплекс ОРУ со скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	2	Игра малой подвижности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
9.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Альпинисты».	2	Беседа	Умение рассказывать о правилах проведения подвижной игры, проговаривать последовательность действий во время занятия
10.	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Разведчики», «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	2	Игровое упражнение	Умение применять правила подвижной игры
11.	Гимнастические построения. Игры «Построение в шеренгу. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	2	Беседа. Игровое упражнение	Умение применять правила подвижной игры
12.	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».	2	Игровое упражнение	Умение применять правила подвижной игры
13.	Игра «Гонка с шайбами», «Черепахи». Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2	Игровое упражнение. Эстафета.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.
14.	Беговая эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	2	Эстафета	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умения

				проговаривать последовательность действий во время занятия
15.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Игра "Чехарда".	2	Эстафета	Формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.
16.	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба», «Чижик».	2	Игра средней подвижности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
17.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Проектная работа.	2	Игра средней подвижности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

2 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, контроля	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением и равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте, с рифмованными строчками. Игры «Совушка».	2	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2.	Комплекс ОРУ в движении, в колонне по одному в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь», «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод».	2	Игровое упражнение	Формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, проговаривать последовательность действий во время занятия
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Правила по технике безопасности. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	2	Беседа. Игровое упражнение	Уметь устанавливать рабочие отношения, проговаривать последовательность действий во время занятия

4.	Комплекс ОРУ, со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге», «Воробушки». Комплекс упражнений. Игры «Удочка», «Кто выше».	2	Игровое упражнение	договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им
5.	Комплекс ОРУ с мячами, со скакалкой. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом», «Поймай лягушку».	2	Выполнение заданий соревновательного характера	Способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
6.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игры «Передал – садись», «Свечи».	2	Подвижная игра средней интенсивности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
7.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Укрепление основных мышечных групп. Игра «Рак пятится назад».	2	Игра средней подвижности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
8.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий», «Не упусти мяч». Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	2	Игра средней подвижности	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.
9.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».	2	Игра средней подвижности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
10.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки». Гимнастические построения. Игры «Построение в шеренгу», «Что изменилось?»	2	Игровое упражнение	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
11.	Закаливание и его влияние	2	ТБ при	Уметь применять

	на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лепим снежную бабу».		проведении подвижных игр. Беседа.	правила подвижной игры, договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им
12.	Игры «Санные поезда», «На одной лыже», «Езда на перекладных»	2	Игры средней интенсивности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
13.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2	Игровое упражнение. Эстафета.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
14.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	Эстафета	Формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии.
15.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.	2	Эстафета	Уметь применять правила подвижной игры
16.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок». Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».	2	Игра средней подвижности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
17.	Разучивание народных игр. Игра «Котел». Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник». Проектная работа.	2	Игра средней подвижности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

3 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, контроля	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	2	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

	Игра «Змейка».			
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Пустое место», «Филин и пташки». Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пятнашки с домом», «Круговые пятнашки»	2	Игровое упражнение	Уметь применять правила подвижной игры, договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Круговые пятнашки», «Ловушки в кругу». Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	2	Беседа. Игровое упражнение	Уметь устанавливать рабочие отношения.
4.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мячик кверху», «Свечи ставить». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Зевака», «Летучий мяч».	2	Игровое упражнение	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
5.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, с мячами. Игры «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Попади в цель», «Русская лапта».	2	Выполнение заданий соревновательного характера	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
6.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	2	Подвижная игра средней интенсивности	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.
7.	Комплекс ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок», «Переселение лягушек», «Лошадки».	2	Игра средней подвижности	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
8.	Комплекс ОРУ. Игры «Петушиный бой», «Борьба за прыжки», «Солка на одной ноге», «Кто первый?».	2	Игра средней подвижности	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
9.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры	2	Игра средней подвижности	Уметь рассказать ТБ при проведении подвижных игр, договариваться с

	«Летит - не летит», «Перемена мест».			одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им
10.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	2	Игровое упражнение	Уметь рассказывать о правилах проведения подвижной игры
11.	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко», «Краски», «Перемена мест».	2	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.	Уметь применять правила подвижной игры
12.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Строим крепость».	2	Игры средней интенсивности	Уметь устанавливать рабочие отношения, учиться работать в паре, группе
13.	Игры «Взятие снежного городка», «Меткой стрелок», «Лепим снеговика».	2	Игровое упражнение. Эстафета.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
14.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Тачка».	2	Эстафета	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
15.	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	2	Эстафета	Уметь сформулировать ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.
16.	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне». Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	2	Игра средней подвижности	Формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии, учиться работать в паре, группе
17.	Разучивание народных игр. Игры «Гуси - лебеди», «Горелки», «Мотальщицы», «Мишени». Проектная	2	Игра средней подвижности	Уметь применять правила подвижной игры

	работа.			
--	---------	--	--	--

4 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, контроля	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игры «Бег командами», «Мешочек».	2	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2.	Комплекс ОРУ с предметами, на месте. Игры «Городок», «Русская лапта», «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	2	Игровое упражнение	Формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.
3.	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Караси и щуки». Правила безопасного поведения с мячом. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча.	2	Беседа о технике безопасности. Игровое упражнение	Уметь устанавливать рабочие отношения, учиться работать в паре, группе
4.	Комплекс ОРУ с маленькими мячами, с большими мячами. Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему», «Мяч – соседу».	2	Игровое упражнение	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
5.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, с мячами. Игры «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота», «Подвижная цель», «Мяч в центре».	2	Выполнение заданий соревновательного характера	Способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
6.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игры «Туда- обратно».	2	Подвижная игра средней интенсивности	Уметь устанавливать рабочие отношения, учиться работать в паре, группе
7.	Комплекс ОРУ. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи», «Карусели», «Тропка».	2	Игра средней подвижности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
8.	Комплекс ОРУ. Игра	2	Игра средней	Развитие навыков

	«Капканы». Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		подвижности	сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.
9.	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет», «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?».	2	Игра средней подвижности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
10.	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее», «Ориентирование без карты».	2	Игровое упражнение	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
11.	Правила и инструктаж по ТБ при катании на лыжах и санках. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игры «Пустое место».	2	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа.	Уметь применять правила подвижной игры
12.	Игра «Кто дальше» (на лыжах), «Быстрый лыжник».	2	Игра средней подвижности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
13.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	2	Игровое упражнение. Эстафета.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
14.	Эстафета с лазанием и перелезанием. Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	2	Эстафета	Формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии.
15.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	2	Эстафета	Уметь применять правила подвижной игры

16.	Разучивание народных игр. Игры "Салки", "Малечина - колечина".	2	Игра средней подвижности	Уметь устанавливать рабочие отношения.
17.	Разучивание народных игр. Игры "Коршун", "Бабки". Проектная работа.	2	Игра средней подвижности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Приложение

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 булавы. 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 вперёдистоящим 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 непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "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 выскользывать 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 но одно или два колена. У них один волейбольный мяч.

Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать 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 идёт 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 (1x1 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. Попавший 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-беги». 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, вернуться 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.

