Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Причулымская средняя школа»

 Рассмотрено Согласовано Утверждаю

 на методическом совете Заместитель директора Директор МКОУ

 протокол № по учебно-воспитательной работе «Причулымская СШ»

 Т.С. Дмитриева С.А. Петрова

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

направление развития личности обучающихся: спортивно–оздоровительное.

 Учитель: Дайлидова Татьяна Васильевна, высшая квалификационная категория.

 Уровень образования: начальное общее образование.

 п. Причулымский

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» НОО составлена на основе: ФГОС НОО; требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования; программы формирования универсальных учебных действий; федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; постановления Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; приказа МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями); информационного письма МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; приказа МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»; письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»; Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М., 2010; примерной программы по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программы курса «Подвижные игры» общеобразовательных школ автора Н.Б. Погребова,кандидат педагогических наук, ректор СКИПКРО, О.Н. Хижнякова, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой начального образования СКИПКРО, Н.М. Малыгина, старший преподаватель кафедры начального образования СКИПКРО; «Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МКОУ «Причулымская СШ»»; учебного плана МКОУ «Причулымская СШ»; «Рабочей программы воспитания МКОУ «Причулымская СШ»».

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи программы**

Образовательные:

* формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* расширение кругозора младших школьников.

 Развивающие:

* развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
* развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
* развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные: **(воспитательный потенциал)**

* воспитание чувства коллективизма;
* формирование установки на здоровый образ жизни;
* воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Место предмета в учебном плане.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

**Виды деятельности***:*игровая, познавательная*,* соревновательная.

**УМК для педагога:**

* «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
* «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
* Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
* Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

**Цифровые образовательные ресурсы**

* Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования.  [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)
* Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
* Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
* Сайт "Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
* Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
* Раздел: Физическая культура и спорт   Сайт  Rus.Edu-  <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html>

**УМК для обучающихся**

* Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
* Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

**Содержание курса**

 **Краткая характеристика содержания курса**

 Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое воспитание.

 **Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

* определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму.

**Познавательные УУД:**

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

**Коммуникативные УУД:**

* умение оформлять свои мысли в устной форме;
* слушать и понимать речь  других;
* договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в  паре,  группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;**

**требования к личностным, метапредметным и предметным результатам:**

**Личностные результаты**

* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или  плохие;
* умение выражать  свои эмоции;
* понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

* определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

**Коммуникативные УУД:**

* умение оформлять свои мысли в устной форме;
* слушать и понимать речь  других;
* договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в  паре,  группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя).

**Ожидаемые результаты.**

  **1 класс:**

* укрепление здоровья;
* повышение физической подготовленности и двигательного опыта.

 **2 класс:**

* укрепление здоровья;
* развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
* обогащение двигательного опыта.
	1. **класс:**
* укрепление здоровья;
* формирование умения проведения спортивно – оздоровительных мероприятий;
* обогащение двигательного опыта.
	1. **класс:**
* укрепление здоровья;
* обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
* формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
* формирование умения проведения спортивно – оздоровительных мероприятий.

**Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата**

для реализации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в процессе занятий применяется познавательная, игровая, соревновательная деятельность.

 **Система оценки достижения планируемых результатов:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

 **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов**

для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

 Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах идр.

**Тематическое планирование**

**Учебно – тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Электронные учебно­методические материалы | Форма реализации воспитательного потенциала темы |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
|  | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 6 ч. | 1 ч. | 5 ч. | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования.  <http://school-collection.edu.ru>; сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0); сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>; образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>;Сайт "Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>:сайт«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>;раздел: Физическая культура и спорт   Сайт  Rus.Edu-  <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html>  | Воспитание чувства коллективизма;формирование установки на здоровый образ жизни;воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям. |
|  | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Народные игры | 12 ч. | 1 ч. | 11ч. |  |
| Итого: | 33ч. | 5 ч. | 28 ч. |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 |
| 4 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний».  Игра «Краски». | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 6 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 7 | История возникновения игр с мячом. | 1 |
| 8 | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 |
| 9 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 |
| 10 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 11 | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 12 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. | 1 |
| 13 | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 14 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | 1 |
| 15 | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 |
| 16 | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
| 17 | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 1 |
| 18 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 |
| 19 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». | 1 |
| 20 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 |
| 21 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |
|  22. | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 1 |
|  23. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» | 1 |
|  24. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 |
|  25. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 26. | Игра «Лапта» | 1 |
| 27. | Игра «Лапта» | 1 |
| 28. | Игра «Лапта» | 1 |
| 29. | Игра «Лапта» | 1 |
| 30. | Игра «Лапта» | 1 |
| 31. | Игра «Лапта» | 1 |
| 32. | Игра «Лапта» | 1 |
| 33. | Игра «Лапта» | 1 |

 **Содержание программы.** 1 класс

**Игры с бегом**

*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 пчёлы». 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 в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

**Игры с мячом**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. 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; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
* Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

**Игра с прыжками**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
* Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
* Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
* Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**Игры малой подвижности**

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

**Народные игры**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
* Лапта

**Учебно – тематический план**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |  |  |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика | Электронные учебно­методические материалы | Форма реализации воспитательного потенциала темы |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования.  <http://school-collection.edu.ru>; сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0); сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>; образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>;Сайт "Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>:сайт«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>;раздел: Физическая культура и спорт   Сайт  Rus.Edu-  <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> | Воспитание чувства коллективизма;формирование установки на здоровый образ жизни;воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям. |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Эстафеты. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 6. | Народные игры | 10 ч. | 1 ч. | 9ч. |
| Итого: | 34 ч. | 6 ч. | 28 ч. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов |
| 1 | Правила безопасного поведения при проведенииигр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны  и воробьи» | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | 1 |
| 4 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами.  Ирга «Невод». Игра «Колесо» | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». | 1 |
| 6 | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | 1 |
| 7 | Комплекс ОРУ.  Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 |
| 8 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 |
| 11 | Правила безопасного поведения   при  с играх  мячом. | 1 |
| 12 | Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». | 1 |
| 13 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | 1 |
| 14 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 |
| 15 | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 |
| 16 | Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности. | 1 |
| 17 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики  и великаны». | 1 |
| 18 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 |
| 19 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 |
| 20 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |
| 21 | Правила безопасного поведения при проведении эстафетСпособы деления на команды. Считалки | 1 |
| 22 | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 |
| 23 | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |
| 24 | Эстафеты  «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 |
| 25. | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | 1 |
| 26 | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |
| 27 | Игра «Лапта» | 1 |
| 28 | Игра «Лапта» | 1 |
| 29 | Игра «Лапта» | 1 |
| 30 | Игра «Лапта» | 1 |
| 31 | Игра «Лапта» | 1 |
| 32 | Игра «Лапта» | 1 |
| 33 | Игра «Лапта» | 1 |
| 34 | Игра «Лапта» | 1 |

 **Содержание программы**2 класс

**Игры с бегом**

*Теория*. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
* Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами.  Ирга «Невод». Игра «Колесо»

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

**Игры с прыжками**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

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

**Игры с мячом**

*Теория*. Правила безопасного поведения   при играх с 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; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
* Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

**Игры малой подвижности**

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

подвижности.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

**Эстафеты**

*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».

 **Народные игры**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

**Учебно – тематический план**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика | Электронные учебно­методические материалы | Форма реализации воспитательного потенциала темы |
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования.  <http://school-collection.edu.ru>; сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0); сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>; образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>;Сайт "Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>:сайт«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>;раздел: Физическая культура и спорт   Сайт  Rus.Edu-  <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> | Воспитание чувства коллективизма;формирование установки на здоровый образ жизни;воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям. |
| 2 | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4 | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 7. | Народные игры | 10ч. | 1 ч. | 9 ч. |
| Итого: |  34 | 6 | 29 |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов |
| 1 | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. | 1 |
| 2 | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» | 1 |
| 4 | Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки» | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 |
| 6 | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. | 1 |
| 7 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 |
| 8 | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта» | 1 |
| 11 | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. | 1 |
| 12 | Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот».  Игра «Дедушка – рожок». | 1 |
| 13 | Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 |
| 15 | Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?». | 1 |
| 16 | Правила техники безопасности.  Знакомство с играми на внимательность. | 1 |
| 17 | Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 |
| 18 | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» | 1 |
| 19 | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 |
| 20 | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |
| 21 | Эстафета  «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 |
| 22 | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | 1 |
| 23 | Эстафета «Ведерко с водой»,  «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 |
| 24 | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. | 1 |
| 25 | Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» | 1 |
| 26 | Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.** | 1 |
| 27 | Игра «Лапта» | 1 |
| 28 | Игра «Лапта» | 1 |
| 29 | Игра «Лапта» | 1 |
| 30 | Игра «Лапта» | 1 |
| 31 | Игра «Лапта» | 1 |
| 32 | Игра «Лапта» | 1 |
| 33 | Игра «Лапта» | 1 |
| 34 | Игра «Лапта» | 1 |

 **Содержание программы.**3класс

**Игры с бегом**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
* Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

**Игры с мячом**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

**Игры с прыжками**

*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 «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

**Игры малой подвижности**

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

*Практические занятия*

* Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
* Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

* Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
* Комплекс ОРУ. Игра «Краски».  Игра «Перемена мест»

**Эстафеты**

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

*Практические занятия:*

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

**Народные игры**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.**
* Разучивание игры «Лапта»

**Учебно – тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Электронные учебно­методические материалы | Форма реализации воспитательного потенциала темы |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования.  <http://school-collection.edu.ru>; сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0); сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>; образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>;Сайт "Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>:сайт«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>;раздел: Физическая культура и спорт   Сайт  Rus.Edu-  <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> | Воспитание чувства коллективизма;формирование установки на здоровый образ жизни;воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям. |
| 1 | Игры с мячом. | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 2 | Эстафеты. | 2 ч. | 1 ч. | 1ч. |
| 3 | Народные игры | 10 ч. | 1 ч. | 9 ч. |
|  | Итого: |  17ч. | 3 | 14 |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов |
| 1 | Инструктаж по т.б. Игра «Лапта» | 1 |
| 2 | Игра «Лапта» | 1 |
| 3 | Игра «Лапта» | 1 |
| 4 | Игра «Лапта» | 1 |
| 5 | Игра «Лапта» | 1 |
| 6 | Эстафеты | 1 |
| 7 | Эстафеты | 1 |
| 8 | Игры с мячом | 1 |
| 9 | Игры с мячом | 1 |
| 10 | Игры с мячом | 1 |
| 11 | Игры с мячом | 1 |
| 12 | Игры с мячом | 1 |
| 13 | Игра «Лапта» | 1 |
| 14 | Игра «Лапта» | 1 |
| 15 | Игра «Лапта» |  |
| 16 | Игра «Лапта» |  |
| 17 | Игра «Лапта» |  |

**Содержание программы.**4класс

**Игры с мячом**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

**Эстафеты**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

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

**Народные игры**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра "Лапта".

**Приёмы и методы**

  При реализации программы используются различные методы обучения:

* словесные: рассказ, объяснение нового материала;
* наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
* практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

   При этом основным принципом является сочетание на занятиях видов деятельности: игровой, познавательной, соревновательной.

   Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

   Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

   В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

   Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

  Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

   Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

**Приложение**

**Игры и их классификация**

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

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

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

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

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

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

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

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

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

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

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

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

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

**Описание игр и эстафет.**

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

***«Вызов номеров».***Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают 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 впередистоящим 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 выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

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

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный Нос,
Я - Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.
Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

 ***«Мяч»***  Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются 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, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

***«Не давай мяча водящему».***Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удается, 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 центрового, 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 линий. 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 6x12 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.