МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Матвеево-Курганского района

МБОУ Кульбаковская сош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом школы	Руководитель ШМО _____	Директор _____ Третьякова В.С.
Протокол №1 от « 26 .08.2026г.	от «26 » 08. 2026 г.	Приказ №122 от « 26 » 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(объединение)
«Чемпион »

Чернявская Наталья Александровна.

с. Кульбаково

2026год.

Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация младших школьников.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. Принимая в расчёт государственную политику и динамику состояния здоровья, учащихся в нашей школе, было принято решение о реализация программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности «Чемпион» для учащихся 1-4 классов, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска, на здоровье обучающихся начальной школы.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым

содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы. Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся;
- ✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся,
- ✓ предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ❖ **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ❖ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ❖ **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Чемпион» - является формирование следующих умений:
- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
Регулятивные УУД:
- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.
- **Учить высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение
- ✓ опыта взаимодействия с окружающим миром.

✓ Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности учащиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя,

наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в

своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении,

утомлении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В рамках курса внеурочной деятельности «Чемпион» предусмотрена промежуточная аттестация в форме учёт учебных достижений.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Повышенная двигательная активность –

биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.
Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.
Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.
Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.
Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.
По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

«Чемпион» - курс внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.
Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.
Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи:
- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Подвижными играми», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня.

К концу учебного года учащиеся должны

понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
знать: разные виды подвижных игр;
уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса в частности.

№	Тема занятия	Содержание занятия
Народные игры		
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.
Игры на развитие психических процессов.		
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».
Подвижные игры		
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
14	Игра с элементами ОРУ	Правила игры. Комплекс утренней

	«Море волнуется – раз»	гигиенической гимнастики.
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.
20	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.
22	Игра «Совушка», «Гуси, гуси».	Правила игры. Проведение игры.
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения: перемещение.
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.
Спортивные игры		
27	Пионербол Волейбол по упрощенным правилам Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
28	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
29	Упражнения на развитие основных физических качеств.	

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в

процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

Тематическое планирование

Тематическое планирование 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Народные игры	5
2	Игры на развитие психических процессов.	6
3	Подвижные игры	6
4	Спортивные игры	17
5	Упражнения на развитие основных физических качеств.	В процессе занятий
6	Инструктажи по ТБ	В процессе занятий
6	Комплексы ОРУ и ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	В процессе занятий
8	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ Урока	Тема занятия	Содержание занятия	Дата		
			п	ф	
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору».	**03. 09.**		**https://kozlova-egorschool13.**
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.	**10. 09.**		**https://nsportal.ru/detskiy-sad**
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра	**17. 09**		**https://znanierussia.ru/article**

		«Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств.			
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	Народные игры. Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	**24. 09**		**https://nsportal.ru/detskii-sad**
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	**01. 10**		**https://www.doshkolka.rybak**
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная	**08. 10**		**https://kopilkaurokov.ru**

		палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО.			
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием	**15. 10**		**https://nsportal.ru/nachalnaya**
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.	**22. 10**		
9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на	Игры на развитие психических	**05. 11**		**https://nsportal.ru/nachalnaya**

	развитие воображения. Пионербол	процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.			
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча	Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.	**12.11**		**https://infourok.ru/igri-i-upra**
11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.	**19.11**		**https://nsportal.ru/nachalnaya**
12	Инструктаж по ТБ. Строевые	Инструктаж по ТБ. Подвижные	**26.11**		

	упражнения; перестроение. Подвижные игры	игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».			
13	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой	**03. 12**		
14	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.	**10. 12**		
15	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».	**17. 12**		
16	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест»	**24. 12**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
17	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза»,	**14. 01.**		**https://nsportal.ru/nachalnaya**

	Метание снежков в цель.	«Метко в цель».			
18	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**21.01**		**https://multiurok.ru/files/plan**
19	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями.	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**28.01**		**https://multiurok.ru/files/plan**
20	Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б	Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка»	**04.02**		**https://www.maam.ru/detskijs**
21	Пионербол-учебная игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**11.02**		**https://multiurok.ru/files/plan**
22	Волейбол. Совершенствование передач мяча	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**18.02**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
23	Упражнения на развитие основных	Спортивные игры. Игровые	**25.02**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**

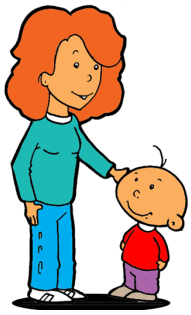
	физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б	правила. Отработка игровых приёмов. Игра.			
24	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**04. 03**		**https://multiurok.ru/files/plan**
25	Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**11. 03**		**https://multiurok.ru/files/plan**
26	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	**18. 03**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
27	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**25. 03**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
28	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**08. 04**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**

	сдаче норм ГТО				
29	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**15.04**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
30	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**22.04**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
31	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**29.04**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
32	Баскетбол: совершенствовани е элементов. Игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**06.05**		**https://nsportal.ru/shkola/fizk**
33	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	**13.05**		**https://tatarstan.russiabasket.и.pdf**
34	Итоговое занятие. Домашнее задание	Подведение итогов	**20.05**		**https://tatarstan.russiabasket.и.pdf**

	на летние каникулы. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол				



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



1. Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

2. Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего ребёнка.

3. Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невнимание, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную

повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.

4. Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.

5. Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Учите прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.

6. Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

7. Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.



Подвижные игры
У ребят порядок строгий.

Класс строится в одну шеренгу.
По сигналу учителя играющие выходят из шеренги и, прогуливаясь по залу (площадке) в разных направлениях, говорят речитативом:
У ребят порядок строгий:
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та..
По окончании куплета подается команда - Становись! Все быстро бегут и строятся в шеренгу по росту на свои места. Так повторяется несколько раз. Быстрота построения проверяется счетом .раз, .два., .три.. Кто из играющих встал в строй после тот проиграл. Игра способствует развитию навыка быстрого построения и ориентировки в пространстве, быстрой реакции, внимания, слуха, памяти, дисциплинированности.

К своим флажкам!

Для игры нужно 5—7 раз разноцветных флажков.
Перед началом игры класс делится на несколько групп (команд); ученики, располагаясь по всему залу (площадке), стоят в кружках. В центре кружка водящий с флажком, Дети запоминают своего водящего и цвет флажка. По сигналу учителя все играющие (кроме стоящих с флажками) разбегаются по залу, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время водящие с флажками тихо и быстро меняют свои места. Учитель дает команду .К своим флажкам!, Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает группа (команда), которая быстрее других образует кружок вокруг своего флажка. Игра повторяется несколько раз.

Запрещенное движение

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение руки на пояс. Учитель начинает Делать разные движение, а все играющие повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Кто из участников игры ошибается и выполняет его, тот делает шаг вперед или штрафуется очками, а затем продолжает играть. Штраф может быть следующий: проскакать на одной ноге по заданному кругу, сказать скороговорку, отгадать загадку,

сделать кувырок вперед, отжаться несколько раз от пола и т.д. Игра повторяется несколько раз, после чего отмечаются внимательные и невнимательные учащиеся.

Класс, смирно!

Игра на внимание. Руководитель дает классу разные команды, которые они должны исполнять в том случае, если он предварительно сказал слово класс. Если он слово не произнес, исполнять команду нельзя. Кто ошибается, делает шаг вперед и продолжает играть. В конце игры отмечаются внимательные и невнимательные учащиеся.

Два Мороза

На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10—20 м линиями отмечаются дом и школа. Выбираются два Мороза, остальные — ребята. Ребята собираются за линией дома, а посередине, на улице стоят два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами:
Мы два брата молодые.
два Мороза удалые.
Один из них, указывал на себя, говорит, за ним другой, затем оба вместе:
Я Мороз — красный нос.
Я Мороз — синий нос.
Кто из вас решится
В путь - дороженьку пуститься?
Все ребята отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз
После этих слов играющие бегут из дома в школу. Морозы ловят и замораживают пробегающих, которые останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил Мороз. Затем опять Морозы обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят, дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам. Морозы ловят ребят, и тем самым мешают им выручить замороженных. После двух пробежек выбирают новых морозов из числа не пойманных, подсчитывают и отпускают к остальным игрокам, Так играют до трех- четырех смен водящих. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих. Игра построена на непродолжительных быстрых перебежках с кратковременными перерывами для отдыха. Преимущественный вид движения—бег с увертыванием.

Зайцы в огороде

На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный диаметром 6—8 м, внутренний 4 -5 м. Один водящий — сторож, становится в середине малого круга, в огороде. Остальные играющие — размещаются вне большого круга.

По сигналу учителя зайцы начинают прыгать на двух ногах в круг, стремясь попасть в огород, т.е. в малый круг. Сторож, бегая по огороду и в пределах большого круга, старается поймать зайцев, коснувшись их рукой, Пойманные зайцы отходят в сторону (можно посадить на скамейку). Когда поймано 3—5 зайцев (по договоренности), выбирается новый сторож из непой манных зайцев, а пойманные возвращаются в игру. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, отмечаются лучшие сторожа, сумевшие быстрее переловить установленное число зайцев. В игре совершенствуются навык прыжка, прыгучесть, ловкость, выносливость, наблюдательность, быстрота реакции.

Заяц без логова

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по три-пять человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три-пять в зависимости от количества играющих. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах зала (площадки) на расстоянии до 4 м один от другого. Кружок— в каждом логове первый номер становится в середину и изображает зайца.

Один из водящих охотник другой заяц, не имеющий логова. Перед началом игры водящие становятся в стороне от кружков. Учитель дает команду для начала игры: Раз, два, три.. На .раз. водящий заяц начинает убегать, а на три охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово, в котором играющие держатся за руки тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник преследует уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера — зайцы побегали, руководитель останавливает и—” и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках, затем также становятся зайцами игроки с третьими номерами и т.д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц вбежал в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке (логове).

В заключение игры отмечаются лучшие зайцы, ни разу не пойманные. Игра воспитывает внимание, решительность и сообразительность. У занимающихся развивается ловкость и быстрота действий.

Попрыгунчики-воробушки

На полу чертится круг диаметром 4—б ы. Выбирается водящий — кошка, которая стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие — воробьи — становятся вне круга.

По сигналу руководителя воробьи выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в круг у кошки. Когда кошка поймает трех - четырех воробьев, выбирается новая кошка из непойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Игра способствует воспитанию прыгучести, ловкости, внимания, У водящего развивается наблюдательность и расторопность.

Вызов номеров

Зал, площадка, коридор, две - четыре стойки или два-четыре табурета (в зависимости от количества команд).

Играющие делятся на две-четыре равные команды и выстраиваются в колонны по одному — одна параллельно другой. Если позволяет место и играют только две команды, можно построить всех в одну шеренгу. Между командами в шеренге желательно расстояние 2 м. Играющие я командах рассчитываются по порядку номеров, и каждый запоминает свой номер. Перед играющими проводится стартовая линия, а в 1—2 м от нее — линия финиша. Впереди каждой колонны (шеренги) на расстоянии 10—20 м от линии финиша ставится по стойке. Руководитель вызывает любой номер. Игроки указанного номера выбегают вперед, обегают стойку и возвращаются обратно. Тот, кто первым пересечет линию финиша, выигрывает одно очко для своей команды. Затем руководитель по своему усмотрению вызывает другой номер и т. д. Некоторых участников он может вызывать 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки становятся на свои места в команде,

Игра проводится 5—10 мин, после чего подсчитывается общее количество очков. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

Гонки.

Площадка, зал, коридор. Для проведения игры требуются баскетбольные или волей больные мячи (по количеству команд). Мячи можно заменить флажками, палками, набивными мячами.

Играющие разделяются на две равные команды. Каждая команда выстраивается шеренгой, одна лицом к другой. Первые игроки в шеренгах держат в руках по мячу. По команде руководителя Внимание, марш! первые игроки передают мячи своим соседям, те, в свою

очередь. Следующим игрокам и так до конца шеренг. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут, становятся впереди своих шеренг и начинают передавать мячи своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся последними, они, получив мяч, перебегают сзади своей шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мячи вверх.
Побеждает команда, сумевшая раньше других про вести гонку мяча,

Перевал — садись.

Площадка, зал, коридор, два волейбольных или баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и вы страиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает из своей среды капитана — игрока, который хорошо умеет ловить и бросать мяч, Капитаны с мячом в руках становятся напротив своих команд на расстоянии 4—6 м от них, Место нахождения капитанов очерчивается.
По сигналу руководителя капитаны бросают мяч впереди стоящему игроку своей команды. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку своей колонны. Тот также, получив мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на своем месте. Игра заканчивается, когда все игроки команды будут сидеть, те, когда последний игрок, перебросив мяч капитану, сядет, а капитан, поймав мяч, поднимет руки с мячом вверх. Побеждает команда, раньше закончившая переброску мяча,
Правила. 1. Игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать, вернуться на свое место, а затем бросить его капитану. В противном случае команде засчитывается штрафное очко. 2. Если команда закончила переброску мячей раньше, но имеет штрафные очки, победительницей она не считается. 3. При переброске пропускать игроков нельзя, Каждый пропущенный игрок приносит штрафное очко команде. 4. Можно заканчивать игру тогда, когда все побывают в роли капитанов. В этом случае последний игрок в команде, получив мяч, не садится, а бежит с мячом, ведя его ударами о землю, на место капитана, а капитан становится впереди колонны.
В игре совершенствуются броски и ловля мяча, выполняемые в быстром темпе. Игра способствует раз витию координации движений, чувства коллективизма.

Встречная эстафета.

Площадка, зал коридор, два флажка (палочки, мячи).

Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны разделяют пополам. Каждая половина команды поворачивается лицом к другой и отступает назад на условленное расстояние (10— 40 м) в зависимости от размера площадки для игры. Одна команда, от другой должна находиться на расстоянии 3—4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку. Если в каждой команде нечетное число игроков, флажки даются, первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

По сигналу руководителя игроки с флажками бегут вперед, подбегают к своим игрокам, стоящим на противоположной стороне площадки, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и становятся в конец колонны и т. д. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к линии для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Игра способствует воспитанию быстроты движений, чувства товарищества, ответственности за свои действия перед коллективом, организаторских способностей.

Смена пар

Играющие становятся парами по большому кругу, а водящий без пары — в середине.

Под музыку участники в парах начинают танцевать какой-нибудь танец. Музыка умолкает, и руководитель объявляет: Смена пар, все быстро меняются места ми, составляя новые пары; водящий также стремится стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто остался без пары, становится водящим. По указанию руководителя танец возобновляется, затем музыка снова прекращается, и происходит смена пар. Так играют несколько раз.

Игра способствует воспитанию чувства товарищества, объединяет играющих в коллектив, развивает музыкальность, ритмичность, навыки танца.

Быстро по местам!

По сигналу руководителя. На прогулку! все дети разбегаются е разные стороны. По второму сигналу. Быстро по местам все должны

построиться в исходное положение, положив руки на плечи впёреди стоящим. Кто из играющих быстрее займет свое место, тот победитель. Исходные положения могут быть самые разнообразные: играющих можно построить в две шеренги и предложить скрестить руки с соседями; в Колонну по два и предложить сесть или встать на колени; в два Круга, руки положить на плечи соседей и т.п.
Правила. 1. По команде Быстро по местам! надо становиться в исходное положение, с которого отправились на прогулку. 2. При построении нельзя толкать товарищей.
Игра способствует развитию быстроты бега, способ разительности и наблюдательности. Она приучает детей быстро реагировать на сигнал и быстро ориентироваться. Преимущественным видом движения является ходьба и бег.

Удочка

Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, проносился под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка. Следят, чтобы он не задел их по ногам, и подпрыгивают. Тот, кто заденет мешочек или вере становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий становится на его место в кругу. Правила. 1. пойманным считается тот, чьей ноги (не выше щиколотки) коснется веревка или мешочек.
2. При кружении веревки отходить со своего места не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается пойманным.
Варианты игры. 1. .Удочка с выбыванием. Эта игра аналогична предыдущей. Водящий все время один, желательно, чтобы им был сам руководитель. Кто, а денет веревку, тот выбывает. В этом случае выигрывает тот, кто останется последним. 2. .Удочка командная. Играющие, стоя в кругу, делятся на две команды путем расчета на первый-второй. Водящий все время один и тот же. Задевший веревку проигрывает очко для своей команды. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Игру выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игру проводят 2—4 мин.
Игра развивает координацию движений, пары учесть, внимание. Дети приучаются рассчитывать свои действия в соответствии с темпом вращения веревки. Игра Удочка с разделением на команды. развивает чувство товарищества, умение подчинять личные интересы общим задачам коллектива, организовать свою Команду. Основным движением в игре являются прыжки, подскоки.

Эстафета с лазанием и перелезанием.

По сигналу руководителя первые игроки в командах бегут до бревна, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают по ней, касаются рукой верх ней ройки, спускаются вниз (не спрыгивая), вторично перелезают через бревно, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Очередные игроки повторяют то же, что делали первые, и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока не дойдет очередь до начинавших игру. Каждый раз вернувшийся игрок становится в конец своей колонны и вся колонна передвигается на полшага вперед так, чтобы очередной игрок стоял у линии старта. Побеждает команда, закончившая перебежки раньше других.

Попади в мяч.

Подготовка. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Играющие делятся на две команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 1 8.-.20 м. Перед носками играющих проводится по линии (можно использовать линию волейбольной площадки). Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. По сигналу руководителя игроки бросают мячи в баскетбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в баскетбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить меч за линию другой. Если баскетбольный мяч отскочит в сторону от играющих, его кладут на то место, где он был.

Салки с подлезанием между ног.

В зале или на волейбольной площадке (на воздухе) класс делится на две группы, например мальчики и девочки, которые располагаются на разных половинах. В каждой группе назначаются водящие. Игра проводится на условное время —i , мин, после чего меняются водящие. По сигналу руководителя начинается игра. Водящие стараются как можно больше ребят осалить за это время. Если водящий осалил играющего, тот должен остановиться и принять положение — руки и ноги в стороны. Но осаленные могут быть выручены другими. Что бы их выручить, надо пролезть у них между ног. Выручeнный игрок продолжает играть. Если водящий осалил вручающего, то он таки принимает положение осаленного. По истечении условного времени подсчитываются осаленные, а водящие меняются.

Игра воспитывает взаимовыручку, развивает качества скорости, ловкости и сообразительности.

Челночная эстафета (с кубиками).

Игра командная. Она проводится с целью развития скоростных качеств у детей. Перед началом игры класс делится на три-четыре команды, которые в свою очередь делятся на две части и располагаются на противоположных скамейках. На расстоянии 1 м от переднего края каждой скамейки чертится линия старта. Между ними рас стояние 10 ы. На одной стороне, откуда начинается эстафета, на линии старта лежат по два кубика. По команде ведущего. Внимание! первые участники подходят к линии старта и берут один кубик, По команде Марш, бегут с кубиками до противоположной скамейки и кладут кубик на линию старта, быстро возвращаются назад, берут второй кубик и, пробежав третий отрезок, передают его на линии старта первому игроку второй половины команды. После передачи прибежавший садится на скамейку за последним игроком. Второй участник, после приема кубика, пробегает три от резка и также садится на скамейку. Эстафета продолжается до тех пор, пока команды, сидящие на противоположных скамейках, не поменяются местами.

Варианты игры. 1. Передача кубика осуществляется только после об бегания скамейки, но также на линии старта. 2. Эстафету проводят с одним участником на противоположной стороне. Первый участник команды, передавший ему кубик, остается на его месте и через 10—12 снова бежит три отрезка по 10 м. Этот вариант наиболее эффективно способствует развитию скоростной выносливости.

Эстафета по кругу.

Вся площадка делится по кругу на этапы по 20—30 м. На каждом этапе чертится стартовая линия и отмечается каким-либо цветным знаком (флажком, воткнутым сбоку линии). Играющие делятся на несколько команд. Первые игроки разных команд принимают старт (высокий) на стартовой линии у первого этапа. Остальные играющие по договоренности с капитаном размещаются по этапам у начальной линии каждого этапа. Игроки, начинающие бег. Держат по эстафетной палочке. По сигналу руководителя первые игроки бегут с эстафеты палочками в руках до следующего этапа и передают палочку поочередно игроку, стоящему на старте у линии. Те, в свою очередь, пробегают второй этап и передают палочку третьим игрокам своей команды и т. д., пока все не примут участие в беге.

Побеждает команда, все игроки которой закончили бег раньше. Перед проведением эстафеты руководитель объясняет способ передачи эстафетной палочки.

День и ночь.

Посередине площадки чертятся две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м одна от другой. По обе стороны от ‘них в 10—20 м параллельно им чертятся линии домов. Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим до мам, спиной одна команда к другой. По жребию одна команда – день, другая — ночь.. Руководитель становится сбоку площадки и неожиданно произносит .день Игроки команды .Ночь. убегают в свой дом, а команда День, их догоняет. Пойманные игроки подсчитываются и отпускаются к своим. Руководитель записывает их число. Затем команды опять выстраивается у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным д) Я игроков, поэтому строгое чередование нежелательно. Игра проводится несколько раз. Количество пойманных подсчитывается. Побеждает команда, у которой больше пойманных игроков.

По тем же правилам проводится игра.

Воробьи — вороны.

Одна команда воробьи, другая — воробьи. Руководитель говорит. Воробьи — вороны убегают в свой дом, или говорит .Вороны! — воробьи убегают в свой дом и т. д. Преимущественный вид движения — рез кий бег на короткую дистанцию,

Совушка.

В углу площадки или зала очерчивается круг диаметром 1—2 м — гнездо Совушки. Около круга ставится скамеечка. Из играющих выбирается водящий Совушка. Остальные. Полевые мышки. Совушка становится в своем гнезде, а мышки размещаются по всему залу у стен (в норках). Руководитель говорит. День. Все мышки выбегают на сере дину зала и начинают бегать и припрыгивать по всей площадке. Совушка сидит, спит в гнезде. Но вдруг руководитель говорит ‚Ночь’.. По этому сигналу все мышки застывают на месте без движения, а Совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Если Совушка заметит, что кто-либо из мышей шелохнется, она забирает его к себе в гнездо. Совушка ловит мышек до тех пор, пока руководитель не подаст команду «день».

Совушка по сигналу .День!. улетает в гнездо, а мышки начинают бегать и резвиться на площадке до сигнала ‘Ночь!.. Когда в гнезде окажется З—5 пойманных мышей, выбирается новая Совушка из непойманных

наиболее осторожных и ловких мышек. В заключение игры отмечаются наиболее ловкие и осторожные мышки, которые не были пойманы ни разу. Отмечается также наиболее наблюдательная Совушка, сумевшая быстрее других поймать мышей.

Охотники и утки.

Игра проводится на волей больной площадке. Играющие делятся на две команды — охотников и уголок. Охотники становятся за линиями с двух сторон, а между ними располагаются утки. По сигналу руководителя (свистку) охотники, перебрасывая между собой волейбольный мяч и не заступая за линию, стараются осалить им (подстрелить) уток. Осаленная мячом (подстреленная) утка выходит из игры. Утки увертываются от мяча, бегают и прыгают между линиями. Когда все утки подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники убили всех уток. Играющие меняются ролями, и игра продолжается. После двух игр отмечается, какая команда охотников быстрее другой перестреляла уток.

В игре совершенствуются навыки метания в подвижную цель и бега с увертыванием от мяча. У участников развивается наблюдательность, внимание и сообразительность, ловкость, ориентировка, самостоятельность и инициатива.

Перестрелка

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды, которые свободно размещаются на своем поле от средней линии до линии плена (лицевая линия). Команды выбирают капитанов, или их назначает руководитель. У средней линии руководитель подбрасывает мяч между капитанами. Каждый из них старается. Отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не захода за среднюю линию. Противник увертывается от мяча и в свою очередь, перехватив мяч, старается осалить игрока противоположной команды. Таким образом, играющие одной команды стараются мячом осалить всех играющих другой команды. Капитаны команд, находясь за линиями плена противоположных команд, помогают своей команде осалить мячом игроков. Осаленные мячом игроки уходят за линию плена к своим капитанам и продолжают игру.

Игра проводится на время — 10—15 мин, после чего подсчитываются пленники в каждой команде. Сколько команда имеет пленных, столько очков она выиграла. Побеждает команда, имеющая больше очков к концу установленного времени. Пленные игроки могут продолжить игру вместе с командой, если они, находясь за линией плена, осадили

игрока команды л Это условие стимулирует Оленников считать наиболее активно.
Правила. 1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию и линию плена (лицевую). 2. Салить мячом в голову не разрешается. 3. Игрок, поймавший мяч с воздуха, не считается осаленным и продолжает играть. 4. Осаливание мячом, отскочившим от пола или стены, не считается, 5. Бегать с мячом. Больше двух шагов не разрешается. б. Если во время игры в помещении (зале) мяч попал в стену, он считается, шедшим за границу поля и передается той команде, на стороне которой попал в стену.
В игре совершенствуются и закрепляются навыки владения мячом: броски и ловля мяча, передачи, ведение. Игроки учатся ориентироваться во время игры, проявлять активность.
Преимущественные виды движений в игре.— броски, ловля, передача, метание в движении. Цель, а также бег с увертыванием от мяча.

Бессюжетные игры

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются

«запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»
Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»
Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»
Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»
На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.
«Землемеры»
На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

Игры – забавы

«Охота на тигра»
Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»
Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаха-путешественница»
Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»
Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»
Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда,

которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»
Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»
Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

Народные игры (учащихся класса)
Русская народная игра «Краски»
Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:
Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.
Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».
Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.
Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.
Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!
Заиграй во рожок!
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!
Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.
Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»
Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (салят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.
Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»
Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.
- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)
- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!
С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удается, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.
Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

Чеченская народная игра «Игра в башню»
На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на

расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.
Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.
Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.
Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»
Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.
Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.
Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Любимые игры детей

«Уверниись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертится две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удается, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине

двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».
Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»
Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Шлепанки»
Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»
Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»
На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:
Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!
После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»
Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Советы к проведению подвижных игр.
Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в …» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть

это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

Считалки:

Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить!

Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Звонким, тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходи из круга вон!

Тара-Мара.В лес ходила,
Шишки ела,
Нам велела.
А мы шишки
Не едим,
Таре-Маре отдадим!

Эй, Иван,
Полезай в стакан,
Отрежь лимон
И выйди вон!

Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!

Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!

Раз, два, три, четыре, пять, -
Мы сейчас хотим играть.
«Да» и «нет» не говорить –
Все равно тебе водить!

Солнце спряталось за гору,
Зайка в лес,
А мишка в нору.
Кто остался на виду –
Убегай,
Водить иду!

(На кулаках)
Шла кукушка
Мимо сети,
А за нею малы дети.
Кук-мак,
Кук-мак,
Убирай один кулак!

Литература

Для учителя:

1. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: Практическое пособие. – М., 2011
2. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
3. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
4. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.
5. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.