



Муниципальный орган Управления образованием –  
Управление образованием Тавдинского городского округа  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18

Утверждено:  
Приказом МКОУ СОШ №18  
от 05.07.2024 №63  
«Об утверждении рабочей программы»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**  
**для 1-4 классов**

Тавда

2024 год



## Общая характеристика курса

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

«Подвижные игры» -деятельность 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.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### Цели :

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- развивать физические качества учащихся;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Формы организации занятия: игра, эстафеты, праздники, беседы, викторины, конкурсы.

### Место курса в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности МКОУ СОШ №18 занятия проводятся 2 раза в неделю (1 класс), 1 раз в неделю (2 класс). Суммарное количество часов занятий за год обучения составляет 66 часов (1 класс), 34 часа - 2 класс. Программа рассчитана на 2 года обучения.

### Содержание курса

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Программа предусматривает** задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел:**

Русские народные игры.

Подвижные игры.

Игры на развитие памяти, внимания, воображения.

Игры на свежем воздухе.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснения содержания игры.
3. Объяснения правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.



## Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. ОРУ. Мир движений. «Разведчики», «Игра белок».	1
2	Красивая осанка. «Вороны и Воробьи», «Паровозик».	1
3	Учись быстро и ловко. «Кто быстрее?» «Ловишки -перебежки», «Прыжки».	1
4	Чтоб здоровыми остаться надо.. «Паровизик», «Удочка с прыжками», «Кто сильнее?».	1
5	Ловкий. Гибкий. «Белые медведи», «Быстрая тройка», «Снип- Снап».	1
6	Весёлая скакалка. «На одной ноге», «Медведь спит».	1
7	Сила нужна каждому. «Петушиный бой», «Очистить свой огород от камней».	1
8	«Веселый бег», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу».	1
9	Развитие быстроты. «Попади в след», «Командные салки»	1
10	Мир движений и здоровье. Эстафеты.	1
11	Правила поведения на занятиях. Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
12	«Охота на тигра», «Ноги выше от земли», «Волк во рву».	1
13	Скакалочка-выручалочка. «Рыбак и рыбки». «Самый лучший».	1
14	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
15	Прыжки через скакалку. «Собери орехи», «Волк во рву».	1
16	Разучивание игр: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Пятнашки».	1
17	Команда быстроногих «Гуси-лебеди», «Лисы и куры».	1
18	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать».	1
19	Утренняя гимнастика . «Метко в цель», «Салки с мячами», «Самый меткий».	1
20	Путешествие по островам. «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».	1
21	Правила поведения на занятиях. Эстафеты с переноской предметов. «Быстрее по местам», «Не намочи ног».	1
22	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
23	Эстафета с прыжками. «Лиса в курятнике», «У медведя во бору».	1
24	Преодоление малых препятствий. «Волк во рву», «С кочки на кочку».	1
25	Эстафета по кругу. «Кот и мыши», «Космонавты».	1
26	Перетягивание каната. «Самый сильный», «Не намочи ног».	1
27	Повторение. Игры по выбору. Эстафеты	1
28	«Сильный бросок», «Попади в мяч», «Метание в цель».	1
29	«Увернись от мяча», «Вышибаль», «Часики».	1
30	Я сильный, ловкий, быстрый. Любимые игры детей	1
31	Правила поведения и ТБ на занятиях. «Горка зовёт», «Зимнее солнышко».	1

32	«Зимнее солнышко», «Снежные фигуры», Игры на свежем воздухе.	1
33	Игры на свежем воздухе.«Два мороза», «Снежные фигуры»	1
34	Зимние игры на свежем воздухе.	1
35	Катание на лыжах. «Найди себе пару», «Трамвай».	1
36	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «Поменяй флажки».	1
37	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «Поменяй флажки».	1
38	Катание на лыжах. «Идите за мной», «Сороконожки».	1
39	Эстафеты на лыжах. «Пройди и не задень», «Зима и лето».	1
40	Эстафеты на лыжах. Игры по выбору.	1
41	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1
42	Метко в цель. Эстафеты с мячом.	1
43	«Сильный бросок», «Попади в мяч», «Метание в цель».	1
44	«Третий лишний », «Вышибалы», «Совушка».	1
45	«Большой мяч», «Волк во рву», «У медведя во бору».	1
46	«Совушка», «Кот и мыши», «Не намочи ног».	1
47	Развитие реакции «Пустое место», «Выше ноги от земли».	1
48	«Быстро в строй», «Бездомный заяц», «Тише едешь, дальше будешь».	1
49	«Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Вышибалы».	1
50	«У медведя во бору», «Третий лишний», «Волк во рву».	1
51	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
52	«Встречная эстафета». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53	Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
54	«Чай. чай-выручай», «Тише едешь, дальше будешь», «Третий лишний».	1
55	Игры по выбору. Эстафеты	1
56	«Вышибалы», «Волк во рву», «Совушка».	1
57	«У медведя во бору», «Пустое место», «Светофор».	1
58	«Сильный бросок», «Попади в мяч», «Метание в цель».	1
59	Эстафеты с прыжками	1
60	Эстафета «Зов джунглей»	1
61	Развитие скоростных качеств	1
62	Развитие выносливости	1
63	«Удочка», «Не урони мяч», «День и ночь».	1
64	Прыжок за прыжком. «Бег по кочкам», «Рыбак и рыбки».	1
65	«Караси и щука»,«Салки», «Кто подходил ?»	1
66	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1



## Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасности во время занятий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	1
2	Красивая осанка .Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место», «Вызов номеров».	1
3	Бег с ускорением. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Вызов номеров».	1
4	Эстафеты. Челночный бег. Игра «К своим флажкам».	1
5	Игра «К своим флажкам», « Третий лишний». Эстафеты.	1
6	Мир движений и здоровье. Метание мяча на дальность. Эстафеты. Игра «Третий лишний».	1
7	Броски в цель. Игра «Попади в обруч», эстафеты.	1
8	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
9	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в щит. Игра «Мяч соседу».	1
10	Чтоб здоровыми остаться надо.. ОРУ. Эстафеты. Игра « К своим флажкам», «Два мороза».	1
11	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Гуси-лебеди», «Салки на одной ноге».	1
12	ОРУ. Эстафеты. Игры «Часики», «Гуси-лебеди», «Лисы и куры».	1
13	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Попади в мяч», «Мяч соседу».	1
14	ОРУ. Эстафеты. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров».	1
15	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».	1
16	ОРУ. Эстафеты. Игры «Бездомный заяц», «Пустое место», «Точный расчет».	1
17	ТБ на занятиях. Игры на снегу «Снежные фигуры», «Два мороза».	1
18	Эстафеты на лыжах. «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник».	1
19	Эстафеты на лыжах. «Переноска палок», «Удержи равновесие».	1
20	Эстафеты на лыжах.	1
21	Игры «Попади снежком», «Два мороза».	1
22	Правила игры «Пионербол» с одним мячом по правилам	1
23	«Пионербол» с одним мячом.	1
24	«Пионербол» с одним мячом по правилам.	1
25	Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вышибалы».	1
26	Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Вышибалы».	1
27	Я сильный, ловкий, быстрый. Игры «Третий лишний», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц».	1
28	ОРУ. «Салки на одной ноге», «Птица в клетке». Эстафеты.	1
29	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
30	ОРУ. Игра «Салки на одной ноге», «Тише едешь - дальше будешь». Эстафеты.	1
31	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
32	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место», «Совушка».	1



33	Игра «Вызов номеров», «Волк во рву», «Третий лишний».	1
34	Любимые игры детей. Эстафеты.	1



## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Оздоровительные результаты курса внеурочной деятельности**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате занятий физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся достигнут следующего уровня развития:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья; двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;



- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- будут соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека;
- научатся бегать различными способами; метать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнят акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

**Планируемые результаты обучения**

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности.

**Оборудование:**

- 1 Музыкальный центр
- 2.Аудиозаписи
- 3.Перекладина
- 4.Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, резиновые
- 5.Скакалка детская
- 6.Обручи
- 7.Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 8.Гимнастическая скамейка
9. Конусы
- 10.Кубики
- 11.Гимнастические палки
12. Гимнастические коврики
- 13.Канат
14. Эстафетная палочка
15. Аптечка



## Правила игр

### 1. 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.

#### «Петушинный 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.

### 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.

#### «Черепашка-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 по 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 и возвращаются обратно с правой стороны.

#### *Любимые игры детей*

#### «Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся 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 удастся, 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. Образуют две группы, одна из которых разбегается в рассыпную 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 в рассыпную 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.





## Общая характеристика программы

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

«Подвижные игры» -деятельность 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.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель :

- укрепление здоровья детей.
- сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- развивать физические качества учащихся;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.



## Место программы в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности МКОУ СОШ №18 занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Суммарное количество часов занятий за год обучения составляет 66 часов(1 класс), 68 часов -2 класс.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Алгоритм работы с играми.

6. Знакомство с содержанием игры.
7. Объяснения содержания игры.
8. Объяснения правил игры.
9. Разучивание игр.
10. Проведение игр.

Формы организации занятия: игра, эстафеты, праздники, викторины, конкурсы.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### Результаты освоения программы во внеурочной деятельности

В результате занятий физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся достигнут следующего уровня развития:  
- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;



- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- будут соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека;
- научатся бегать различными способами; метать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнят акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

### **Планируемые результаты обучения**

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

**Тематический план 1 класс**

№ п/п	Тема занятия
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. ОРУ. Мир движений. «Разведчики», «Игра белок».
3	Учись быстроте и ловкости. «Кто быстрее?» «Ловишки -перебежки», «Прыжки».
6	Весёлая скакалка. «На одной ноге», «Медведь спит».
7	Сила нужна каждому.«Петушиный бой», «Очистить свой огород от камней».
8	«Веселый бег», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу».
9	Развитие быстроты.«Попади в след», «Командные салки»
10	Эстафеты
12	«Охота на тигра», «Ноги выше от земли», «Волк во рву».
13	Скакалочка-выручалочка. «Рыбак и рыбки». «Самый лучший».
14	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».
15	Прыжки через скакалку.«Собери орехи», «Волк во рву».
16	Разучивание игр: «У медведя во бору», «Кот и мыши»,»Пятнашки».
17	Команда быстроногих «Гуси-лебеди», «Лисы и куры».
18	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать».
19	Метко в цель. «Салки с мячами», «Самый меткий».
20	Путешествие по островам. «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».
21	Правила поведения на занятиях. Эстафеты с переноской предметов. «Быстрее по местам», «Не намочи ног».
22	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».
23	Эстафета с прыжками. «Лиса в курятнике», «У медведя во бору».
24	Преодоление малых препятствий. «Волк во рву», «С кочки на кочку».
25	Эстафета по кругу. «Кот и мыши».
26	Перетягивание каната. «Самый сильный», «Не намочи ног».
27	Повторение. Игры по выбору. Эстафеты
28	«Сильный бросок», «Попади в мяч», «Метание в цель».
29	«Увернись от мяча», «Вышибалы», «Часики».
30	Любимые игры детей
31	Правила поведения и ТБ на занятиях. «Горка зовёт», «Зимнее солнышко».
32	Зимнее солнышко, «Снежные фигуры», Игры на свежем воздухе.
33	Игры на свежем воздухе.«Два мороза», «Снежные фигуры»
34	Зимние игры на свежем воздухе.
35	Катание на лыжах. «Найди себе пару», «Трамвай».
36	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «Поменяй флажки».
37	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «Поменяй флажки».



38	Катание на лыжах. «Идите за мной», «Сороконожки».
39	Эстафеты на лыжах. «Пройди и не задень», «Зима и лето».
40	Эстафеты на лыжах. Игры по выбору.
41	Удивительная пальчиковая гимнастика.
42	Метко в цель. Эстафеты с мячом.
43	«Сильный бросок», «Попади в мяч», «Метание в цель».
44	«Третий лишний», «Вышибалы», «Совушка»
45	«Большой мяч», «Волк во рву», «У медведя во бору»
46	«Совушка», «Кот и мыши», «Не намочи ног»
47	Развитие реакции «Пустое место», «Выше ноги от земли».
48	«Быстро в строй», «Бездомный заяц», «Тише едешь, дальше будешь»
49	«Вороны и воробы», «Ловишки-перебежки», «Вышибалы».
50	«У медведя во бору», «Третий лишний», «Волк во рву».
51	Эстафеты. Развитие координационных способностей
52	«Встречная эстафета». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
53	Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи)
54	«Чай. чай-выручай», «Тише едешь, дальше будешь», «Третий лишний».
55	Игры по выбору. Эстафеты
56	«Вышибалы», «Волк во рву», «Совушка».
57	«У медведя во бору», «Пустое место», «Светофор».
58	«Сильный бросок», «Попади в мяч», «Метание в цель».
59	Эстафеты с прыжками
60	Эстафета «Зов джунглей»
61	Развитие скоростных качеств
62	Развитие выносливости
63	«Удочка», «Не урони мяч»
64	Прыжок за прыжком
65	Мир движений и здоровья.
66	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.

**Тематический план 2 класс**

№ п/п	Тема занятия
1	Правила безопасности во время занятий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».
2	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место», «Вызов номеров».
3	Бег с ускорением. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Вызов номеров».
4	Эстафеты. Челночный бег. Игра «К своим флажкам».
5	Игра «К своим флажкам», «Третий лишний». Эстафеты.
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5 метров. Игра «Третий лишний».
7	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Игра «Третий лишний».
8	Броски в цель. Игра «Попади в обруч», эстафеты.
9	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в щит.
11	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в щит. Игра «Мяч соседу».
12	ОРУ. Эстафеты. Игра «К своим флажкам», «Два мороза».
13	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Гуси-лебеди».
14	ОРУ. Эстафеты. Игры «Часики», «Гуси-лебеди».
15	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Попади в мяч».
16	ОРУ. Эстафеты. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров».
17	ОРУ. Эстафеты. Игры «Третий лишний», «Вызов номеров».
18	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».
19	ОРУ. Эстафеты. Игры «Бездомный заяц», «Пустое место».
20	ОРУ. Игра «Салки на одной ноге», «Тише едешь - дальше будешь». Эстафеты.
21	ОРУ. «Салки на одной ноге», «Птица в клетке». Эстафеты.
22	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.
23	ОРУ. Эстафеты с предметами.
24	Правила игры «Пионербол» с одним мячом по правилам.
25	«Пионербол» с одним мячом.
26	«Пионербол» с одним мячом по правилам.
27	Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вышибалы».
28	Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Вышибалы».
29	ТБ на занятиях. Игры «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву».
30	Игры «Третий лишний», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц».
31	Эстафеты на лыжах. «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник».
32	Эстафеты на лыжах. «Переноска палок», «Удержи равновесие».
33	Эстафеты на лыжах. «Переноска палок», «Удержи равновесие».



34	Игры на снегу «Снежные фигуры», «Два мороза».
35	Зимние забавы «Снежные фигуры», «Попади снежком».
36	Игры «Снежные фигуры», «Два мороза».
37	Эстафеты на лыжах.
38	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Найди себе пару».
39	Игры «Два мороза», «Попади снежком».
40	Правила безопасного поведения на занятиях. ОРУ.. Эстафеты с мячом.
41	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
42	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.
43	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты
44	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.
45	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты
46	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты
47	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты
48	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
49	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
50	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.
51	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
52	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.
53	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
54	Игра «Вызов номеров», «Волк во рву».
55	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место», «Совушка».
56	«Пионербол» с одним мячом.
57	«Пионербол» с одним мячом.
58	Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний», «Ноги выше от земли».
59	Разновидности бега и ходьбы. Игра «Прыгающие воробушки»
60	Игра «Быстро по местам», «Космонавты»
61	Челночный бег. Метание мяча на дальность с места.
62	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Игра «Вышибалы».
63	Эстафеты с мячом, скакалкой.
64	Метание малого мяча в цель. Игра «Мяч соседу».
65	Бег с ускорением до 30м. Ходьба с преодолением препятствий. Эстафеты.
66	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место».
67	Игры «Поймай мяч», «Совушка». Эстафеты.
68	Игры с мячом Эстафеты.



# Правила игр

## 1. 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.



### **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.

#### **«Черепаша-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 по 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, обегая кегли возвращаются обратно с правой стороны.

### **Любимые игры детей**

#### **«Увернись от мяча»**

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся 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 перекачивают 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. Образуют две группы, одна из которых разбегается в рассыпную 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 в рассыпную 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.



## Оборудование:

- 1 Музыкальный центр
- 2.Аудиозаписи
- 3.Перекладина
- 4.Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, резиновые
- 5.Скакалка детская
- 6.Обручи
- 7.Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 8.Гимнастическая скамейка
9. Конусы
- 10.Кубики
- 11.Гимнастические палки
12. Гимнастические коврики
- 13.Канат
14. Эстафетная палочка
15. Аптечка

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658555

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026