

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 внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«ОФП» с элементами подвижных игр  
(2-4 класс)**

Учитель физической культуры:  
Охлопкова С.О.

Тавда

2024 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование М.: Просвещение /под ред. Смирнова В.Д/, 2010, на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования, на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года, ФГОС (а)

Данная программа соответствует возрасту учащихся начальной школы. Направленность дополнительной образовательной программы: спортивно – оздоровительная. Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Цель:** укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств гражданина.

**Задачи:** укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие координационных и кондиционных способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей; выработка представлений об основных видах спорта, соблюдение правил ТБ во время занятий; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использовании их в свободное время; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это

подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

#### **по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака,

алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**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;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемый результат:** формирование установок здорового образа жизни; снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом; знание и соблюдение правил игр; знание правил спортивных игр и подвижных игр.

**Программа рассчитана на 2года обучения по 68 часов.**

**Количество занятий в неделю - 2 занятия.**

## Тематическое планирование 3 класс

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                              | часы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | Правила безопасности во время занятий.. Бег через препятствия. Игра «Пустое место».                       | 1    |
| 2        | Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Белые медведи», «Третий лишний».                                | 1    |
| 3        | ОРУ. Игра «Команда быстроногих», «Смена сторон». Эстафеты.                                                | 1    |
| 4        | Бег с максимальной скоростью ( 60м). Игра «Смена сторон», «Гуси-лебеди» .Эстафеты.                        | 1    |
| 5        | Метание малого мяча на дальность. Игра «Лисы и куры», «Гуси- лебеди».                                     | 1    |
| 6        | Многоскоки. Метание мяча в цель. Игра «Попади в мяч», «Передал- садись».                                  | 1    |
| 7        | Ловля и передачи мяча в движении. Броски в щит. Игра «Мяч- среднему».                                     | 1    |
| 8        | Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча бегом. Игра «Борьба за мяч».                               | 1    |
| 9        | Ведение мяча шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».                     | 1    |
| 10       | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».                              | 1    |
| 11       | Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».                          | 1    |
| 12       | Ловля и передача мяча на месте в круге.<br><br>Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка». | 1    |
| 13       | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу».                                                    | 1    |
| 14       | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.                                                |      |
| 15       | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.                                                      | 1    |

|    |                                                                        |   |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|
| 16 | Подвижные игры с прыжками. «Верёвочка под ногами», Прыжок за прыжком». | 1 |
| 17 | Игры с мячом «Перестрелка», «Снайперы».                                | 1 |
| 18 | Игры на внимание «Воробьи и вороны», «Два Мороза».                     | 1 |
| 19 | Игры с бросками и ловлей мячей. «Два капитана», «Сильный бросок».      | 1 |
| 20 | Игры «Космонавты», «Пионербол» с одним мячом.                          | 1 |
| 21 | Эстафеты с мячом и скакалкой. Игра «Совушка».                          | 1 |
| 22 | Игра «Пионербол» с одним мячом по правилам.                            | 1 |
| 23 | Игра «Пионербол»                                                       | 1 |
| 24 | Эстафеты. Игра «Удочка», «Бездомный заяц».                             | 1 |
| 25 | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель».                      | 1 |
| 26 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву».                          | 1 |
| 27 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».                           | 1 |
| 28 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Попади в мяч». Эстафеты с мячом.            | 1 |
| 29 | ОРУ. Игры «Третий лишний», «Вышибалы».                                 | 1 |
| 30 | ОРУ. Эстафеты. Игры «Смена сторон», «Белые медведи».                   | 1 |
| 31 | ОРУ с мячами. Игра «Пионербол».                                        | 1 |
| 32 | ОРУ. Игры «Два капитана», «Сильный бросок».                            | 1 |
| 33 | Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Сороконожка».                     | 1 |
| 34 | Катание на лыжах. «Сороконожка», «Найди себе пару».                    | 1 |

|    |                                                                                     |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 35 | Эстафеты на лыжах 100 метров.                                                       | 1 |
| 36 | Эстафеты на лыжах.                                                                  | 1 |
| 37 | Игра «Пионербол».                                                                   | 1 |
| 38 | ОРУ. Игра «Попади в мяч», «Вышибалы».                                               | 1 |
| 39 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.                                    | 1 |
| 40 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.                  | 1 |
| 41 | Игра «Пионербол». Верхняя подача мяча в паре.                                       | 1 |
| 42 | Игра «Пионербол». Нижняя подача мяча в парах.                                       | 1 |
| 43 | Игра «Пионербол». Нижняя и верхняя подача мяча в парах.                             | 1 |
| 44 | Спортивные игры «Вышибалы», «Картошка», «Одиннадцать».                              | 1 |
| 45 | Спортивные игры «Вышибалы», «Картошка», «Снайперы».                                 | 1 |
| 46 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.     | 1 |
| 47 | ОРУ с мячами. Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.                               | 1 |
| 48 | «Быстрая передача». «Играй, мяч не теряй»                                           | 1 |
| 49 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| 50 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву» эстафеты.                              | 1 |
| 51 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.                              | 1 |
| 52 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.                                    | 1 |
| 53 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.                                    | 1 |

|    |                                                                                                                     |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 54 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.                                                  | 1 |
| 55 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву» эстафеты.                                                              | 1 |
| 56 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.                                                              | 1 |
| 57 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.                                                                    | 1 |
| 58 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву» эстафеты.                                                              | 1 |
| 59 | Правила безопасного поведения на уроках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 60 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».                                      | 1 |
| 61 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи».                                       | 1 |
| 62 | Бег с максимальной скоростью (60м).встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».                                      | 1 |
| 63 | Развитие скоростных способностей. Бег 30,60м. игра «Смена сторон».                                                  | 1 |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».                                   | 1 |
| 65 | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 5 м. игра «Зайцы в огороде».            | 1 |
| 66 | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 5 м. игра «Зайцы в огороде».            | 1 |
| 67 | Бег (6 минут). Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди».                                                         | 1 |
| 68 | Кросс 1000м. Игра «Гуси-лебеди».                                                                                    | 1 |

## Тематическое планирование 4 класс

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                             | часы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»              | 1    |
| 2        | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики.                                                                                                   | 1    |
| 3        | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки. Прыжки в длину с места.                                                 | 1    |
| 4        | Игры на внимание «Пустое место». Челночный бег 3х10м.                                                                                                                                    | 1    |
| 5        | Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».                                                    | 1    |
| 6        | Игры с прыжками «Смотри в ров» .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»                                                                                                           | 1    |
| 7        | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.                                                                                                                     | 1    |
| 8        | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.                                                                                                                          | 1    |
| 9        | Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом.                                                                                                                            | 1    |
| 10       | Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.                                                                                                                         | 1    |
| 11       | Метание малого и большого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»)      | 1    |
| 12       | Метание малого и большого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»)      | 1    |
| 13       | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.Игры «Лапта», «Перестрелка».                                                                                                      | 1    |
| 14       | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.Игры «Лапта», «Перестрелка».                                                                                                      |      |
| 15       | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игра «Салки», «Два мороза»                                                                                                                      | 1    |
| 16       | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игра «Салки», «Два мороза»                                                                                                                      | 1    |
| 17       | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».                                                                                                                                                 | 1    |
| 18       | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.                                                                                                                                     | 1    |
| 19       | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | 1    |

|    |                                                                                                                                                                   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 20 | Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»                                             | 1 |
| 21 | Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»                                             | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».                                   | 1 |
| 23 | Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».                                   | 1 |
| 24 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики»                                       | 1 |
| 25 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.                          | 1 |
| 26 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 1 |
| 27 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 1 |
| 28 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.                                                              | 1 |
| 29 | Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.                                                                                         | 1 |
| 30 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»                                                                                                       | 1 |
| 31 | Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора»                                                                                                     | 1 |
| 32 | Подвижные игры по выбору.                                                                                                                                         | 1 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».                                                            | 1 |
| 34 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»                                                   | 1 |
| 35 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома»                                                               | 1 |
| 36 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»                                                            | 1 |
| 37 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»                                                            | 1 |
| 38 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».                                                                | 1 |
| 39 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу».                                                                 | 1 |
| 40 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».                                                                                                                  | 1 |
| 41 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».                                                                                                                  | 1 |
| 42 | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.                                                                                                 | 1 |
| 43 | Обучение игре «Мини-баскетбол».                                                                                                                                   | 1 |

|    |                                                                                                                               |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 44 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»                                      | 1 |
| 45 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.                     | 1 |
| 46 | Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.                                                                            | 1 |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на лыжах.                                                                               | 1 |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на лыжах.                                                                               | 1 |
| 49 | Зимние русские народные игры. Катание на лыжах.                                                                               | 1 |
| 50 | Зимние русские народные игры. Катание на лыжах.                                                                               | 1 |
| 51 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.                                                                          | 1 |
| 52 | Подвижные игры по выбору.                                                                                                     | 1 |
| 53 | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».                                                                                 | 1 |
| 54 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. Подвижная игра «Горелки».                                | 1 |
| 55 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. Подвижная игра «Горелки».                                | 1 |
| 56 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»                                                                   | 1 |
| 57 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».                                                                     | 1 |
| 58 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки.                                                                                         | 1 |
| 59 | Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.                             | 1 |
| 60 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.                                           | 1 |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».                                                                               | 1 |
| 62 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 1 |
| 63 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 1 |
| 64 | Метание малого мяча в цель.                                                                                                   | 1 |
| 65 | Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»                                                                             | 1 |
| 66 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»                                                         | 1 |
| 67 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.                                                                          | 1 |
| 68 | Подвижные игры по выбору.                                                                                                     | 1 |

## Тематическое планирование 3 класс

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                      | часы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | Правила безопасности во время занятий.. Бег через препятствия. Игра «Пустое место».               | 1    |
| 2        | ОРУ. Игра «Команда быстроногих», «Смена сторон». Эстафеты.                                        | 1    |
| 3        | Бег с максимальной скоростью ( 60м). Игра «Смена сторон», «Гуси-лебеди» .Эстафеты.                | 1    |
| 4        | Метание малого мяча на дальность. Игра «Лисы и куры», «Гуси- лебеди».                             | 1    |
| 5        | Многоскоки. Метание мяча в цель. Игра «Попади в мяч», «Передал- садись».                          | 1    |
| 6        | Ловля и передачи мяча в движении. Броски в щит. Игра «Мяч- среднему».                             | 1    |
| 7        | Ведение мяча шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».             | 1    |
| 8        | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».                      | 1    |
| 9        | Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».                  | 1    |
| 10       | Ловля и передача мяча на месте в круге.Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка». | 1    |
| 11       | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу».                                            | 1    |
| 12       | Катание на лыжах. «Сороконожка», «Найди себе пару».                                               | 1    |
| 13       | Эстафеты на лыжах 100 метров.                                                                     | 1    |
| 14       | Эстафеты на лыжах. «Поменяй флажки».                                                              | 1    |
| 15       | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.                                              | 1    |

|    |                                                                                                                     |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 16 | Подвижные игры с прыжками. «Верёвочка под ногами», Прыжок за прыжком».                                              | 1 |
| 17 | Игры «Космонавты», «Пионербол» с одним мячом.                                                                       | 1 |
| 18 | Игра «Пионербол» с одним мячом по правилам.                                                                         | 1 |
| 19 | Игра «Пионербол»                                                                                                    | 1 |
| 20 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Попади в мяч». Эстафеты с мячом.                                                         | 1 |
| 21 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Бездомный заяц».                                                     | 1 |
| 22 | ОРУ. Игра «Попади в мяч», «Вышибалы», «Картошка», «Одиннадцать».                                                    | 1 |
| 23 | Игра «Пионербол». Верхняя подача мяча в паре.                                                                       | 1 |
| 24 | Игра «Пионербол». Нижняя подача мяча в парах.                                                                       | 1 |
| 25 | Игра «Пионербол». Нижняя и верхняя подача мяча в парах.                                                             | 1 |
| 26 | Правила безопасного поведения на уроках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 27 | Развитие скоростных способностей. Бег 30,60м. игра «Смена сторон».                                                  | 1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 5 м. игра «Зайцы в огороде».            | 1 |
| 29 | Кросс 1000м. Игра «Гуси-лебеди», «Вышибалы».                                                                        | 1 |
| 30 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.                                     | 1 |
| 31 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.                                                  | 1 |
| 32 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.                                                              | 1 |
| 33 | Игры по выбору учащихся.                                                                                            | 1 |
| 34 | Контрольные соревнования «Быстрее, Выше, Сильнее»                                                                   | 1 |

## **Литература.**

1. Физкультминутки. Вып.1/авт.-сост. С.А.Лёвина, С.И.Тукачёва.- Волгоград: Учитель, 2008.-67с
2. Физкультминутки. Вып.2/авт.-сост. С.А.Лёвина, С.И.Тукачёва.- Волгоград: Учитель, 2014.-76с.
3. Физическая культура 2-4 класс. Уроки двигательной активности/авт.-сост. Е.М.Елизарова.- Волгоград: Учитель, 2014.-95с.
4. Игротека. Лидер XXI века./сост. Л.А.Побережная. Н.Новгород. изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.-88с.

## **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. Эстафетная палочка
14. Аптечка

## **Контрольные нормативы**

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки обучающихся. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза : в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков)

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся (7–8 лет)**

| <b>Контрольные упражнения</b>                                                                                                    | <b>Мальчики</b>            |                            |                           | <b>Девочки</b>             |                            |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
|                                                                                                                                  | <b>Высокий<br/>уровень</b> | <b>Средний<br/>уровень</b> | <b>Низкий<br/>уровень</b> | <b>Высокий<br/>уровень</b> | <b>Средний<br/>уровень</b> | <b>Низкий<br/>уровень</b> |
| Бег на 30 м, сек.                                                                                                                | 5,7                        | 6,3                        | 7,0                       | 5,9                        | 6,5                        | 7,2                       |
| Челночный бег 3×10 м, сек.                                                                                                       | 9,8                        | 10,4                       | 11,0                      | 10,0                       | 10,6                       | 11,2                      |
| Прыжок в длину с места, см                                                                                                       | 140                        | 130                        | 115                       | 130                        | 120                        | 105                       |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | 3                          | 2                          | 1                         | 10                         | 8                          | 5                         |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз                                                             | 15                         | 12                         | 9                         | 15                         | 12                         | 9                         |

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся (8–9 лет)**

| <b>Контрольные упражнения</b>                                                                                               | <b>Мальчики</b>            |                            |                           | <b>Девочки</b>             |                            |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
|                                                                                                                             | <b>Высокий<br/>уровень</b> | <b>Средний<br/>уровень</b> | <b>Низкий<br/>уровень</b> | <b>Высокий<br/>уровень</b> | <b>Средний<br/>уровень</b> | <b>Низкий<br/>уровень</b> |
| Бег на 30 м, сек.                                                                                                           | 5,5                        | 6,0                        | 6,5                       | 5,7                        | 6,2                        | 6,7                       |
| Челночный бег 3×10 м, сек.                                                                                                  | 9,2                        | 9,7                        | 10,2                      | 9,7                        | 10,2                       | 10,7                      |
| Прыжок в длину с места, см                                                                                                  | 145                        | 135                        | 125                       | 135                        | 125                        | 115                       |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз.<br>Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | 4                          | 3                          | 2                         | 13                         | 10                         | 7                         |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз                                                        | 18                         | 15                         | 12                        | 16                         | 13                         | 10                        |

## Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся (9–10 лет)

| Контрольные упражнения                                                                                                     | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                                                                                                                            | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Бег на 30 м, сек.                                                                                                          | 5,3             | 5,8             | 6,3            | 5,5             | 6,0             | 6,5            |
| Челночный бег 3×10 м, сек.                                                                                                 | 9,0             | 9,5             | 10,0           | 9,5             | 10,0            | 10,5           |
| Прыжок в длину с места, см                                                                                                 | 150             | 140             | 130            | 140             | 130             | 120            |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз<br>Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | 5               | 4               | 3              | 14              | 11              | 8              |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз                                                       | 19              | 17              | 13             | 17              | 14              | 11             |
| Бег на 1000 м, мин., сек.                                                                                                  | 5.40            | 5.55            | 6.15           | 6.00            | 6.15            | 6.30           |

## Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся (10–11 лет)

| Контрольные упражнения                                                                                                   | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                                                                                                                          | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Бег на 30 м, сек.                                                                                                        | 5,1             | 5,7             | 6,2            | 5,3             | 5,8             | 6,3            |
| Челночный бег 3×10 м, сек.                                                                                               | 8,8             | 9,3             | 9,8            | 9,3             | 9,8             | 10,3           |
| Прыжок в длину с места, см                                                                                               | 160             | 150             | 140            | 155             | 145             | 130            |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | 6               | 5               | 4              | 16              | 13              | 10             |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз                                                     | 20              | 18              | 15             | 18              | 15              | 12             |
| Бег на 1000 м, мин., сек.                                                                                                | 5.20            | 5.30            | 5.45           | 5.50            | 6.00            | 6.15           |

### Описание некоторых игр и эстафет.

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

**«Вызов номеров».** Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

**«Пустое место».** Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

**«Команда быстроногих».** Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**«День и ночь».** Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта

команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

**«Встречная эстафета».** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

**«Круговая охота».** Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

**«Кто подходил ?»** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей". Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос" По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

**«Мяч соседу».** Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

**«Передал - садись».** Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Быстрая передача».** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

**«Не давай мяча водящему».** Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

**«Мяч среднему».** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от

последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**«Охотника и утки».** Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

**«Гонка мячей по кругу».** Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

**«Встречная эстафета с мячом».** Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

**«Эстафета с ведением мяча»** Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

### **«Волк во рву»**

Количество играющих: 20–40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1. – 2 водящих – «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «козы» – располагаются за линией одного из «домов».

По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя; 3) «волки» не имеют права выбегать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить.

Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть.

Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость,

### **«Эстафета зверей»**

Количество играющих: 20–30 человек.

Место: зал, площадка.

Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 – 8 м проводится другая линия.

По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей

команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д.

Правила: 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой; 3) во время бега обязательно имитировать движения животного.

Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет,

Вариант: внезапный вызов номеров.

Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658555

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026