
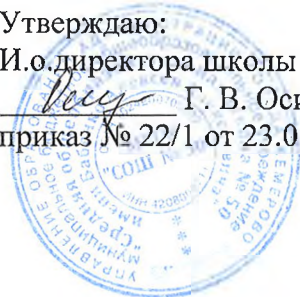


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»


Принят  
педагогическим советом  
Протокол № 3.1  
от 22.01.2016

Утверждаю:  
И.о. директора школы  
 Г. В. Осипенко  
приказ № 22/1 от 23.01.2016 г.



**Программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для учащихся 1 класса**

Составитель:  
Савиченко Екатерина Григорьевна,  
учитель физической культуры

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 20.01.2016г  
руководитель МО  Сатаева А. А.

Кемерово

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	4
3. Тематическое планирование .....	5

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, а также средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

## Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

### 1 КЛАСС (33 ЧАСА)

Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
<b>1. Раздел Бессюжетные игры (8ч.)</b>	
<b>1. Подвижные игры «Ловишки — перебежки», «Вороны и воробьи» -1ч.</b> <b>Подвижная игра «Ловишки — перебежки».</b> Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее	<b>Виды деятельности</b> спортивно-оздоровительная, игровая познавательная. <b>Формы организации:</b> игра, эстафеты.

ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

### **Подвижная игра «Вороны и воробьи»**

Дети делятся на две команды. Первая – «воробьи», вторая – «вороны». Команды располагаются лицом друг к другу. Расстояние между ними должно быть 2-3 метра. Выбирается водящий, который будет руководить всем процессом. Когда он дает команду «Воробьи!», соответствующая команда пытается догнать ворон. Когда дается команда «Вороны!» — наоборот. Игра завершается, когда одна из команд поймает всех игроков соперников.

### **2. Подвижная игра «Паровозик» -1ч.**

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», и перегнать соперничающий с ним «состав». Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим.

### **3. Подвижная игра «Белые медведи»-1ч.**

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.

### **4. Подвижная игра «На одной ноге» - 1ч.**

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.

### **5. Подвижная игра «Петушиный бой» -1ч.**

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.

### **6. Подвижная игра «Веселый бег» -1ч.**

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.

### **7. Подвижная игра «Попади в след» - 1ч.**

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.

### **8. Подвижная игра «Землемеры» -1ч.**

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками

<p>(при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.</p>	
<p><b>2.Раздел. Игры-забавы (6ч.)</b></p>	
<p><b>1. Подвижные игры «Донести рыбку», «Охота на тигра»-1ч.</b>  <b>Подвижная игра «Донести рыбку»</b>          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.</p> <p><b>Подвижная игра «Охота на тигра»</b>          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.</p> <p><b>2.Подвижная игра «Черепаша-путешественница»-1ч.</b>          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 преодолет предложенный путь.</p> <p><b>3.Подвижная игра «Собери орехи» - 1ч.</b>          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».</p> <p><b>4.Подвижная игра «Повяжу я шелковый платочек» -1ч.</b>          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.</p> <p><b>5.Подвижная игра «Дриблинг» -1ч.</b>          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.</p> <p><b>6.Подвижная игра «Пролезь сквозь мешок» -1ч.</b>          Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегая кегли возвращаются обратно с правой стороны</p>	<p><b>Виды деятельности:</b>          игровая, познавательная, соревновательная</p> <p><b>Формы организации:</b>          Игра, эстафеты, соревнование.</p>
<p><b>3 Раздел. Народные игры (7ч.)</b></p>	
<p><b>1. Русская народная игра «Стадо» -1ч.</b></p>	<p><b>Виды деятельности:</b></p>

спортивно-оздоровительная, игровая познавательная.  
**Формы организации:**  
игра

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок! Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,  
Поголять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

## **2. Русская народная игра «Краски» -1ч.**

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

## **3.Таджикская народная игра «Горный козел» -1ч.**

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (селят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

## **4.Украинская народная игра «Хлебчик» -1ч.**

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания

переклички.

**5. Чеченская народная игра «Игра в башню» -1ч.**

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконцов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим. Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

**6. Дагестанская народная игра «Достань шапку»-1ч.**

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

**Бурятская народная игра «Волк и ягнята»**

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загоразивает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

**7. Казахская народная игра «Конное состязание»-1ч.**

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

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

**4 Раздел. Любимые игры детей (12ч.)**

**1. Подвижная игра « Увернись от мяча» - 1ч.**

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

**Виды деятельности:**  
игровая, познавательная  
**Формы организации:**  
игра.

быстрее выбьет соперников.

## **2. Подвижная игра « Сильный бросок» - 1ч.**

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.

## **3. Подвижная игра «Космонавты» - 1ч.**

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».

## **4. Подвижная игра «Второй лишний» - 1ч.**

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.

## **5. Подвижная игра «Два Мороза» - 1ч.**

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.

## **6. «Подвижная игра «Большой мяч» -1 ч.**

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.

## **7.Подвижная игра «Прятки» -1ч.**

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

## **8. Подвижная игра « Перехватчики» - 1ч.**

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



<p>Ни за что нас не поймать!</p> <p>После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.</p> <p><b>8. Подвижная игра «Мельница» - 1ч.</b></p> <p>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.</p> <p><b>9. День любимых игр. -1ч.</b></p> <p>Занимающиеся играют в те игры, которые им нравятся.</p> <p><b>10. Повторение изученных игр.-2ч.</b></p>	
--	--

### Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 1 классе (33 часа)

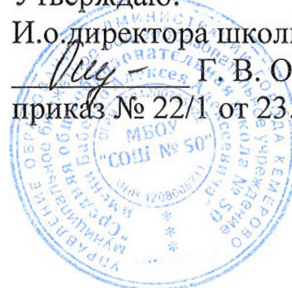
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>1 раздел. Бессюжетные игры.</b>	8
1	Подвижные игры «Ловишки-перебежки», «Вороны и воробьи»	1
2	Подвижная игра «Паровозик»	1
3	Подвижная игра «Белые медведи»	1
4	Подвижная игра «На одной ноге»	1
5	Подвижная игра «Петушиный бой»	1
6	Подвижная игра «Веселый бег»	1
7	Подвижная игра «Попади в след»	1
8	Подвижная игра «Землемеры»	1
	<b>2 раздел. Игры-забавы.</b>	6
9	Подвижные игры «Донести рыбку», «Охота на тигра»	1
10	Подвижная игра «Черепашка-путешественница»	1
11	Подвижная игра «Собери орехи»	1
12	Подвижная игра «Повяжу я шелковый платочек»	1
13	Подвижная игра «Дриблинг»	1
14	Подвижная игра «Пролезь сквозь мешок»	1
	<b>3 раздел. Народные игры.</b>	7
15	Русская народная игра «Стадо», «Краски»	1
16	Таджикская народная игра «Горный козел»	1
17	Украинская народная игра «Хлебчик»	1
18	Чеченская народная игра «Игра в башню»	1
19	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	1
20	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1

21	Казахская народная игра «Конное состязание»	1
	<b>4 раздел. Любимые игры детей.</b>	12
22	Подвижная игра «Увернись от мяча»	1
23	Подвижная игра «Сильный бросок»	1
24	Подвижная игра «Космонавты»	1
25	Подвижная игра «Второй лишний»	1
26	Подвижная игра «Два мороза»	1
27	Подвижная игра «Большой мяч»	1
28	Подвижная игра «Прятки»	1
29	Подвижная игра «Перехватчики»	1
30	Подвижная игра «Мельница»	1
31	День любимых игр.	1
32	Повторение изученных игр.	1
33	Повторение изученных игр.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»


Принят  
педагогическим советом  
Протокол № 3.1  
от 22.01.2016

Утверждаю:  
И.о. директора школы  
Г. В. Осипенко  
приказ № 22/1 от 23.01.2016 г.



**Программа курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
для учащихся 2 класса

Составитель:  
Савиченко Екатерина Григорьевна,  
учитель физической культуры

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 20.01.2016г  
руководитель МО  Сатаева А. А.

Кемерово

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	4
3. Тематическое планирование .....	5

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

## Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

### 2 КЛАСС (34 ЧАСА)

Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
<b>Подвижные игры (34ч.)</b>	
<b>1.Вводное занятие: инструкция по ТБ. -1ч.</b> Рассказать о правилах безопасности при занятиях подвижными играми. <b>Подвижная игра «Гуси лебеди»</b> Выбирается двое ведущих, из общего числа участников будущей игры. Один из которых -волк, второй — хозяин. Остальные	<b>Виды деятельности</b> спортивно-оздоровительная, игровая познавательная. <b>Формы организации:</b> игра, эстафеты, соревнования.

участники — соответственно Гуси-Лебеди. Выбранная площадка делится, на две части. Одна на которой находятся гуси с хозяи

ном «деревня», на другой «под горой» — волк. Началом игры служит команда хозяина, по которой гуси отправляются на игровое поле. Второй командой служит: «Осторожно, Гуси-Лебеди! Рядом волк!». После этой команды Волк, может ловить Гусей. После того как Волк поймал одного из Гусей, тот выбывает из игры. После того, как все гуси попадают в лапы волка, выбирается новый Волк.

## **2. Подвижная игра «Салки»-1ч.**

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.

## **3. Подвижная игра «Догони меня»-1ч.**

В центре площадки чертят две линии на расстоянии 3 м одна от другой. С двух сторон от них чертят на расстоянии 10 м еще по одной линии – это дома. Играющие делятся на две равные команды и встают друг против друга за центральными линиями. По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды на одной ноге стараются допрыгать до своего дома, а соперники также на одной ноге догоняют их. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. На своей центральной линии каждая команда выкладывает столько камешков, сколько она запятнала убегающих, т.е. сколько набрала очков. Когда игра закончена, все возвращаются к центральным линиям. При повторении игры дети меняются ролями. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков.

## **4. Подвижная игра «Вызов номеров»-1ч.**

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.

## **5. Подвижная игра «День и ночь» -1ч.**

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.

#### **6. Подвижная игра «Волк во рву»-1ч.**

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5-2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища». По сигналу руководителя (раз, два, три) козы бегут из дома на противоположную сторону площадки – пастбище и по дороге перепрыгивают ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить, возможно, большее количество коз. Осаленные отходят в сторону, подсчитываются и опять входят в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала большее количество коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы по 2-3 раза.

#### **7. Подвижная игра «Горелки» -1ч.**

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

#### **8. Подвижные игры «Лягушки-цапли»,**

##### **«Быстрее по местам»-1ч.**

**«Лягушки-цапли»:** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

##### **«Быстрее по местам»:**

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга,

ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

#### **9. Подвижные игры «Удочка», «Аисты» -1ч.**

##### **«Удочка»:**

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

##### **«Аисты»:**

По кругу на расстоянии 2 м один от другого кладут гимнастические обручи, на один меньше, чем участников игры. Водящий встает в центр круга, игроки в обручи. Изображая аистов в гнезде, дети встают на правую ногу, левую, согнутую в колене, вперед, руки вверх ладонями наружу. Водящий прыгает по внутреннему кругу на одной ноге; руки на пояс, локти назад. Приблизившись к одному из детей, он впрыгивает двумя ногами в обруч. 8 следующий момент оба игрока выпрыгивают из обруча и бегут в противоположные стороны, огибая круг с внешней стороны. Тот, кто, обежав круг, быстрее займет обруч, становится хозяином гнезда, а опоздавший — новым водящим. В то время когда игроки бегут по кругу, дети опускают ногу и, хлопая в ладоши, выполняют подскоки. Затем игра повторяется с новым водящим.

#### **10. Подвижная игра «Не намочи ног»-1ч.**

Дети сидят на лавочке с одной стороны спортзала. На полу отделяется белой чертой болото. Детям дается по две дощечки. Обоим надо перейти по этим дощечкам – мостикам на другой берег.

#### **11. Подвижная игра «Охотники и утки» - 1ч.**

Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

#### **12. Подвижная игра «Пчёлки» - 1ч.**

Дети делятся на две команды. Одни ребята берутся за руки и образуют круг, а несколько ребят выходят в центр круга. Они-то и будут «пчёлками». Все начинают двигаться по кругу вправо и поют песенку:

- Кто в саду? Кто в саду? Если пчёлка, то жужжи! З-з-з, ж-ж-ж, з-з-з, ж-ж-ж! Как работать, покажи!

«Пчёлки» в это время сговариваются, какую работу они будут показывать, и на словах «Как работать, покажи!» изображают какую-нибудь работу:

как будто вяжут,  
рубят дрова,  
пилят,  
подметают.  
- Летают пчёлки



То над ветвями,  
То под ветвями...

поют ребята, и повторяют движения «пчёлки», а потом хором говорят:

- Коль найдёшь лентяя вдруг, приводи его к нам в круг!

При этих словах «пчёлки» выводят в середину круга тех ребят-«лентяев», которые не смогли повторить их движений, а сами становятся на их место. Теперь все стоящие в кругу напевают:

- Ай-ай-ай! Какой лентяй! Леня быстрее выгоняй!

И грозят «лентяям» пальцем. После этого игра начинается снова.

### **13. Подвижная игра «Пятнашки», «Кот и мыши» -1ч.**

#### **«Пятнашки»**

Дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более. Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой. Пойманный задерживается таким образом и превращается в «пятнашку»" при этом его имя произносится во всеуслышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться.

Лишь только он, в свою очередь, поймаёт кого-нибудь из участников, то немедленно перёдает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

#### **« Кот и мыши»**

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

*Кошка мышек сторожит,  
Притворилась, будто спит...*

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

*Тише, мышки, не шумите,  
Вы кота не разбудите!..*

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мышки» возвращаются в игру.

### **14. Подвижная игра «Вышибалы» -1ч.**

Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

#### **15. Подвижная игра «Пустое место» -1ч.**

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

#### **16. Подвижная игра «Совушка»-1ч.**

Выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке. По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по определенной команде вылетают на охоту. Игра ведется до того момента, пока не будут пойманы все участники игры.

#### **17. Подвижная игра «Подвижная цель» -1ч.**

Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

#### **18. Подвижная игра «Попади в цель» -1ч.**

По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

#### **19. Подвижная игра «Два мороза» -1ч.**

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.

#### **20. Подвижная игра «Белые медведи»-1ч.**

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.

#### **21. Подвижная игра «Охотники и утки» - 1ч.**

Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

#### **22. Подвижная игра «Казачьи разбойники» - 1ч.**

Играющие делятся на две команды. По жребию одна команд - "разбойники", другая - "казаки". Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача "казаков" - выследить "разбойников", задача "разбойников" - надёжно спрятаться. "Разбойники" разбегаются прятаться, а "казаки" выбирают место для "темницы", куда будут приводить пойманных "разбойников". "Темницей" может быть угол двора, дерево или какое-нибудь другое место. "Темница" должна быть не очень большой, чтобы её было легче охранять, но и не очень маленькой. Границы её надо чем-нибудь обозначить, например камнями или палками. По сигналу руководителя "казаки" расходятся на поиски "разбойников", которых надо не только найти или увидеть, но ещё догнать и осалить. "Казак", поймавший первого из "разбойников", тут же отводит пленного в "темницу". Если в плену по окончании установленного времени "разбойников" окажется больше, чем на свободе, побеждают "казаки", в противном случае победа достаётся "разбойникам".

#### **23. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» - 1ч.**

Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

#### **24. Подвижная игра «Бросай – беги» - 1ч.**

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, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

#### **25. Подвижная игра «Сокол и мыши» -1ч.**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики мышей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – мыши. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «мыши, бегите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 мыши, выбирают другого сокола.

#### **26. Подвижная игра «Быстрая передача» -1ч.**

Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

#### **27. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу» -1ч.**

##### **«Мяч среднему»**

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

##### **«Мяч соседу»**

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

#### **28. Подвижная игра «Зайцы в огороде»- 1ч.**

На полу (земле) чертят 2 концентрических круга наружный круг диаметром 7-9 м, внутренний - 3-4м. Выбирают водящего – «сторожа». Сторож находится в середине малого круга, в «огороде». Учащиеся изображают зайцев и располагаются в небольшом круге.

Игра начинается по указанию учителя. Зайцев, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду в пределах большого круга, старается запятнать зайцев, касаясь их рукой. Зайцев увертываются, прыгая в разные стороны, стараясь побывать в огороде. Пойманные зайцы отходят в сторону, когда поймано 3- 4 зайца выбирают нового сторожа, и игра начинается снова.

#### **29. Подвижная игра «Подвижная цель» -1ч.**

Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах. Побеждает игрок, который дольше

всех пробыл в роли водящего.

#### **30. Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» - 1ч.**

Из играющих выделяется “сторож” и “Жучка”, остальные - “зайцы”. На площадке обозначаются: с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород и за огородом – дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см протягивается веревочка – забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой дома. По сигналу учителя первые восемь-десять зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются в огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

#### **31. Подвижная игра «Снайперы» - 1ч.**

Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

#### **32. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй» -1ч.**

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет

штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д. -

### **33. Подвижная игра «Запрещённое движение» - 1ч.**

Играющим предлагается повторять все движения, за исключением запрещённого движения, заранее им установленного. Педагог показывает разные движения, все повторяют, запрещённое делает неожиданно, но повторивший запрещённое движение - выходит из игры на то время, пока другой не повторит запрещённое движение.

### **34. Подвижная игра. Весёлые старты. Итоговое занятие — 1ч.**

**Подвижная игра** — игра на выбор учащихся.

#### **Веселые старты :**

##### **эстафета «Переправа».**

Инвентарь: 4 обруча, 4 поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают обручи следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

##### **эстафета «Паучок».**

Инвентарь: 4 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» (до стойки и обратно), передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

##### **«Посадка картофеля»**

Инвентарь: 4 ведерка по три предмета в каждом, 4 обруча, 4 стойки.

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника посадить картофель в лунку (обруч) находящейся около стойки, высыпать картофель (3 предмета из ведерка) и передать бегом эстафету, следующий собирает урожай и т.д.

##### **« Воздушный шар».**

Инвентарь: 4 гимнастические палки, 4 воздушных шара, 4 стойки.

По команде участники передвигаются до стойки, погоня шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.

##### **эстафета «Попади в цель».**

Инвентарь: цветные резиновые мячи, обручи для команд.

Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

##### **эстафета «Догони и прокати»**

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, оббегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

##### **«Эстафета с мячом»**

Капитаны стоят на линии старта, в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду. Кто быстрее пройдет?

**Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры»  
во 2 классе (34 часа)**


№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1
2	Подвижная игра «Салки»	1
3	Подвижная игра «Догони меня»	1
4	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
5	Подвижная игра «День и ночь»	1
6	Подвижная игра «Волк во рву»	1
7	Подвижная игра «Горелки»	1
8	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1
9	Подвижные игры «Удочка», «Аисты»	1
10	Подвижная игра «Не намочи ног».	1
11	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
12	Подвижная игра «Пчёлки».	1
13	Подвижные игры «Пятнашки», «Кот и мыши».	1
14	Подвижная игра «Вышибалы».	1
15	Подвижная игра «Пустое место»	1
16	Подвижная игра «Совушка»	1
17	Подвижная игра «Подвижная цель»	1
18	Подвижная игра «Попади в цель».	1
19	Подвижная игра «Два мороза»	1
20	Подвижная игра «Белые медведи»	1
21	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
22	Подвижная игра «Казачьи разбойники»	1
23	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
24	Подвижная игра «Бросай – беги»	1

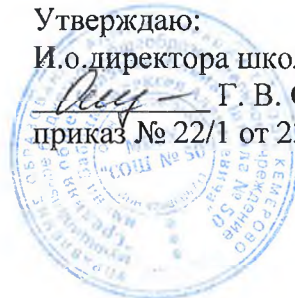
25	Подвижная игра «Сокол и мыши»	1
26	Подвижная игра «Быстрая передача».	1
27	Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1
28	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
29	Подвижная игра «Подвижная цель».	1
30	Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1
31	Подвижная игра «Снайперы».	1
32	Подвижная игра «Играй, мяч не теряй»	1
33	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1
34	Подвижная игра. Весёлые старты. Итоговое занятие	1



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»


Принят  
педагогическим советом  
Протокол № 3.1  
от 22.01.2016

Утверждаю:  
И.о. директора школы  
 Г. В. Осипенко  
приказ № 22/1 от 23.01.2016 г.



**Программа курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
для учащихся 3 класса

Составитель:  
Савиченко Екатерина Григорьевна,  
учитель физической культуры

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 20.01.2016г  
руководитель МО  Сатаева А. А.

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	4
3. Тематическое планирование .....	5

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

## Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» 3 КЛАСС (34 ЧАСА)

Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
<p><b>1. Вводное занятие: инструкция по ТБ. -1ч.</b> Рассказать о правилах безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p><b>Подвижная игра «Гуси лебеди»</b> Выбирается двое ведущих, из общего числа участников будущей игры. Один из которых - волк, второй — хозяин. Остальные участники — соответственно Гуси-Лебеди. Выбранная площадка делится, на две части. Одна на которой находятся гуси с хозяином «деревня», на другой «под горой» — волк. Началом игры служит команда хозяина, по которой гуси отправляются на игровое поле. Второй командой служит: «Осторожно, Гуси-Лебеди! Рядом волк!». После этой</p>	<p><b>Виды деятельности:</b> спортивно-оздоровительная, игровая, познавательная.</p> <p><b>Формы организации:</b> Игра, эстафеты, соревнования.</p>

команды Волк, может ловить Гусей. После того как Волк поймал одного из Гусей, тот выбывает из игры. После того, как все гуси попадают в лапы волка, выбирается новый Волк.

## **2. Подвижная игра «Салки»-1ч.**

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.

## **3. Подвижная игра «Догони меня»-1ч.**

В центре площадки чертят две линии на расстоянии 3 м одна от другой. С двух сторон от них чертят на расстоянии 10 м еще по одной линии – это дома. Играющие делятся на две равные команды и встают друг против друга за центральными линиями. По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды на одной ноге стараются допрыгать до своего дома, а соперники также на одной ноге догоняют их. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. На своей центральной линии каждая команда выкладывает столько камешков, сколько она запятнала убегающих, т.е. сколько набрала очков. Когда игра закончена, все возвращаются к центральным линиям. При повторении игры дети меняются ролями. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков.

## **4. Подвижная игра «Вызов номеров»-1ч.**

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.

## **5. Подвижная игра «День и ночь» -1ч.**

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.

## **6. Подвижная игра «Волк во рву»-1ч.**

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5-2 шага. Этот коридор изображает «ров».

Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища». По сигналу руководителя (раз, два, три) козы бегут из дома на противоположную сторону площадки – пастбище и по дороге перепрыгивают ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить, возможно, большее количество коз. Осаленные отходят в сторону, подсчитываются и опять входят в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала большее количество коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы по 2-3 раза.

#### **7. Подвижная игра «Горелки» -1ч.**

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо —

Птички летят,  
Колокольчики звенят!

Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

#### **8. Подвижные игры «Лягушки-цапли»,**

##### **«Быстрее по местам»-1ч.**

**«Лягушки-цапли»:** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

##### **«Быстрее по местам»:**

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей

площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

### **9. Подвижные игры «Удочка», «Аисты» -1ч.**

#### **«Удочка»:**

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком.

Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

#### **«Аисты»:**

По кругу на расстоянии 2 м один от другого кладут гимнастические обручи, на один меньше, чем участников игры. Водящий встает в центр круга, игроки в обручи. Изображая аистов в гнезде, дети встают на правую ногу, левую, согнутую в колене, вперед, руки вверх ладонями наружу. Водящий прыгает по внутреннему кругу на одной ноге; руки на пояс, локти назад. Приблизившись к одному из детей, он впрыгивает двумя ногами в обруч. Следующий момент оба игрока выпрыгивают из обруча и бегут в противоположные стороны, огибая круг с внешней стороны. Тот, кто, обжевав круг, быстрее займет обруч, становится хозяином гнезда, а опоздавший — новым водящим. В то время когда игроки бегут по кругу, дети опускают ногу и, хлопая в ладоши, выполняют подскоки. Затем игра повторяется с новым водящим.

### **10. Подвижная игра «Не намочи ног»-1ч.**

Дети сидят на лавочке с одной стороны спортзала. На полу отделяется белой чертой болото. Детям дается по две дощечки. Обоим надо перейти по этим дощечкам – мостикам на другой берег.

### **11. Подвижная игра «Охотники и утки» - 1ч.**

Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

### **12. Подвижная игра «Пчёлки» - 1ч.**

Дети делятся на две команды. Одни ребята берутся за руки и образуют круг, а несколько ребят выходят в центр круга.

Они-то и будут «пчёлками». Все начинают двигаться по кругу вправо и поют песенку:

- Кто в саду? Кто в саду? Если пчёлка, то жужжи! 3-3-3, ж-ж-ж, 3-3-3, ж-ж-ж! Как работать, покажи!

«Пчёлки» в это время сговариваются, какую работу они будут показывать, и на словах «Как работать, покажи!» изображают какую-нибудь работу:

как будто вяжут,

рубят дрова,

пилят,

подметают.

- Летают пчёлки

То над ветвями,

То под ветвями...

поют ребята, и повторяют движения «пчёлки», а потом хором говорят:

- Коль найдёшь лентяя вдруг, приводи его к нам в круг!

При этих словах «пчёлки» выводят в середину круга тех ребят-«лентяев», которые не смогли повторить их движений, а сами становятся на их место. Теперь все стоящие в кругу напевают:

- Ай-ай-ай! Какой лентяй! Леня быстрее выгоняй!

И грозят «лентяям» пальцем. После этого игра начинается снова.

### **13. Подвижная игра «Пятнашки», «Кот и мыши» -1ч. «Пятнашки»**

Дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более. Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой. Пойманный задерживается таким образом и превращается в «пятнашку» при этом его имя произносится во всеуслышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться. Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно перёдает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

#### **«Кот и мыши»**

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках». Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,

Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей.

Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мышки» возвращаются

в игру.

#### **14. Подвижная игра «Вышибалы» -1ч.**

Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

#### **15. Подвижная игра «Пустое место» -1ч.**

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

#### **16. Подвижная игра «Совушка»-1ч.**

Выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке. По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по определенной команде вылетают на охоту. Игра ведется до того момента, пока не будут пойманы все участники игры.

#### **17. Подвижная игра «Подвижная цель» -1ч.**

Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.



### **18. Подвижная игра «Попади в цель» -1ч.**

По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

### **19. Подвижная игра «Два мороза» -1ч.**

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.

### **20. Подвижная игра «Белые медведи»-1ч.**

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.

### **21. Подвижная игра «Охотники и утки» - 1ч.**

Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде.

"Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

### **22. Подвижная игра «Казачьи разбойники» - 1ч.**

Играющие делятся на две команды. По жребию одна команд - "разбойники", другая - "казаки". Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача "казаков" - выследить "разбойников", задача "разбойников" - надёжно спрятаться. "Разбойники" разбегаются прятаться, а "казаки" выбирают место для "темницы", куда будут приводить пойманных "разбойников". "Темницей" может быть угол двора, дерево или какое-нибудь другое место.

"Темница" должна быть не очень большой, чтобы её было легче охранять, но и не очень маленькой. Границы её надо чем-нибудь обозначить, например камнями или палками. По сигналу руководителя "казаки" расходятся на поиски "разбойников", которых надо не только найти или увидеть, но ещё догнать и осалить. "Казак", поймавший первого из

"разбойников", тут же отводит пленного в "темницу". Если в плену по окончании установленного времени "разбойников" окажется больше, чем на свободе, побеждают "казаки", в противном случае победа достаётся "разбойникам".

### **23. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» - 1ч.**

Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

### **24. Подвижная игра «Бросай – беги» - 1ч.**

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, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места.

Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

### **25. Подвижная игра «Сокол и мыши» -1ч.**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики мышей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – мыши. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «мыши, бегите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 мыши, выбирают другого сокола.

### **26. Подвижная игра «Быстрая передача» -1ч.**

Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

### **27. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу» -1ч.** «Мяч среднему»

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

### **«Мяч соседу»**

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2

волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

#### **28. Подвижная игра «Зайцы в огороде»- 1ч.**

На полу (земле) чертят 2 концентрических круга наружный круг диаметром 7-9 м, внутренний - 3-4м. Выбирают водящего – «сторожа». Сторож находится в середине малого круга, в «огороде». Учащиеся изображают зайцев и располагаются в небольшом круге. Игра начинается по указанию учителя. Зайцев, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду в пределах большого круга, старается запятнать зайцев, касаясь их рукой. Зайцев увертываются, прыгая в разные стороны, стараясь побывать в огороде. Пойманные зайцы отходят в сторону, когда поймано 3- 4 зайца выбирают нового сторожа, и игра начинается снова.

#### **29. Подвижная игра «Подвижная цель» -1ч.**

Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

#### **30. Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» - 1ч.**

Из играющих выделяется «сторож» и «Жучка», остальные - «зайцы». На площадке обозначаются: с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород и за огородом – дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см протягивается веревочка – забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой дома. По сигналу учителя первые восемь-десять зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются в огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

#### **31. Подвижная игра «Снайперы» - 1ч.**

Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в

одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

### **32. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй» -1ч.**

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д. -

### **33. Подвижная игра «Запрещённое движение» - 1ч.**

Играющим предлагается повторять все движения, за исключением запрещённого движения, заранее им установленного. Педагог показывает разные движения, все повторяют, запрещённое делает неожиданно, но повторивший запрещённое движение - выходит из игры на то время, пока другой не повторит запрещённое движение.

### **34. Весёлые старты. Итоговое занятие — 1ч.**

#### **Веселые старты :**

#### **эстафета «Переправа»**

Инвентарь: 4 обруча, 4 поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают обручи следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### **эстафета «Паучок»**

Инвентарь: 4 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» (до стойки и обратно), передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### **эстафета «Посадка картофеля»**

Инвентарь: 4 ведерка по три предмета в каждом, 4 обруча, 4 стойки.

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника посадить картофель в лунку (обруч) находящуюся около стойки, высыпать картофель (3 предмета из ведерка) и передать бегом эстафету, следующий собирает урожай и т.д.

#### **эстафета « Воздушный шар»**

<p>Инвентарь: 4 гимнастические палки, 4 воздушных шара, 4 стойки.</p> <p>По команде участники передвигаются до стойки, погоня шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.</p> <p><b>эстафета «Попади в цель»</b></p> <p>Инвентарь: цветные резиновые мячи, обручи для команд.</p> <p>Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.</p> <p><b>эстафета «Догони и прокати»</b></p> <p>Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.</p> <p><b>«Эстафета с мячом»</b></p> <p>Капитаны стоят на линии старта, в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду. Кто быстрее пройдет?</p>	
---	--

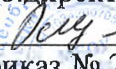
### Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 3 классе (34 часа)


№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1
2	Подвижная игра «Салки»	1
3	Подвижная игра «Догони меня»	1
4	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
5	Подвижная игра «День и ночь»	1
6	Подвижная игра «Волк во рву»	1
7	Подвижная игра «Горелки»	1
8	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1
9	Подвижные игры «Удочка», «Аисты»	1
10	Подвижная игра «Не намочи ног».	1
11	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
12	Подвижная игра «Пчёлки».	1

13	Подвижные игры «Пятнашки», «Кот и мыши».	1
14	Подвижная игра «Вышибалы».	1
15	Подвижная игра «Пустое место»	1
16	Подвижная игра «Совушка»	1
17	Подвижная игра «Подвижная цель»	1
18	Подвижная игра «Попади в цель».	1
19	Подвижная игра «Два мороза»	1
20	Подвижная игра «Белые медведи»	1
21	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
22	Подвижная игра «Казачьи разбойники»	1
23	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
24	Подвижная игра «Бросай – беги »	1
25	Подвижная игра «Сокол и мыши»	1
26	Подвижная игра «Быстрая передача».	1
27	Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1
28	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
29	Подвижная игра «Подвижная цель».	1
30	Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1
31	Подвижная игра «Снайперы».	1
32	Подвижная игра «Играй, мяч не теряй»	1
33	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»


Принят  
педагогическим советом  
Протокол № 3.1  
от 22.01.2016

Утверждаю:  
И.о. директора школы  
 Г. В. Осипенко  
приказ № 22/1 от 23.01.2016 г.



**Программа курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
для учащихся 4 класса

Составитель:  
Савиченко Екатерина Григорьевна,  
учитель физической культуры

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 20.01.2016г  
руководитель МО  Сатаева А. А.

Кемерово

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	4
3. Тематическое планирование .....	5



## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

## Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

4 КЛАСС (34 ЧАСА)

	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
	<b>1. Разучивание различных считалок, использование их в игре — 1ч.</b> Считалки дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Я куплю себе дуду И по улице пойду,	<b>Виды деятельности:</b> спортивно-оздоровительная, игровая познавательная. <b>Формы организации:</b> Игра, эстафеты, соревнования

Громче, дудочка, дуди:  
Мы играем, ты води.

\*\*\*

Солнце спряталось за горку,  
Ветер в лес,  
а мышка - в норку  
Кто остался на виду -  
убегай, искать иду!

\*\*\*

Ехал купец по дороге,  
Потерял колесо на пороге.  
Сколько надо гвоздей?  
Говори поскорей.

\*\*\*

Ехала телега, Сломалось колесо. Сколько гвоздей На  
починку пошло

\*\*\*

При ответе считают: раз, два, три и т.д. Выходит тот, на  
кого пришлось названное число

Дора, Дора, помидора,  
Мы в саду поймали вора.

Стали думать и гадать,  
Как же вора наказать.

Мы связали руки-ноги  
И пустили по дороге.

Вор шел, шел, шел

И корзиночку нашел.

В этой маленькой корзинке

Есть рисунки и картинки.

Раз, два, три!

Кому хочешь – дари!

\*\*\*

Жаба прыгала, скакала,

Чуть в болото не упала.

Из болота вышел дед -

Двести восемьдесят лет.

Раз, два, три -

Это будешь ты.

\*\*\*\*

Черепашка хвост поджала И за зайцем побежала, Оказалась  
впереди. Кто не верит – выходи!

\*\*\*

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь, восемь -

Ходит баба с длинным носом,

А за нею дед. Сколько деду лет?

Говори поскорей,

Не задерживай людей!

\*\*\*

Конь ретивый С длинной гривой Скачет по полям Тут и  
там.

Где проскачет он,

Выйди вон.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем с мячиком играть.

Кто - бросать, а кто - ловить,  
Будешь ты у нас водить.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел мячик погулять,  
Но ребята увидели  
И пропасть ему не дали.  
Стали дети с ним играть,  
Стали игры выбирать.

\*\*\*

Конь ретивый С длинной гривой Скачет по полям Тут и там.

Где проскачет он,  
Выйди вон.

- Заяц белый, Куда бегал?

- В лес дубовый.

-Что там делал?

-Льки драл.

-Куда клал?

-Под колоду.

Кто украл?

-Родион.

-Выди вон

## **2. Подвижная игра «Совушка»-1ч.**

Выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде.

Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке. По звуковому сигналу ведущего:

«День наступает – все оживает», дети должны спокойно

бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных

зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время

спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая

команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в

этот момент все дети должны замереть в той позе, в

которой они оказались во время звучания команды. Сова

в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна

заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе

в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих

раундах становятся совами и все вместе по определенной

команде вылетают на охоту. Игра ведется до того

момента, пока не будут пойманы все участники игры.

## **3. Подвижная игра «Жмурки» Повторение считалок — 1ч.**

Водящего игрока называют "жмуркой".

Жмурке завязывают глаза (обычно шарфом или платком).

Раскручивают его и после спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас.

После этого игроки разбегаются, а жмурка их ловит.

Игроки, убегая от жмурки, хлопают в ладоши, чтобы привлечь его внимание.

Жмурка, с завязанными глазами, должен поймать любого другого игрока и опознать.

В случае успеха, пойманный становится жмуркой.

#### **4. Подвижная игра «Хромая лиса»-1ч.**

Дети выбирают «Хромую лису». На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме «лисы». По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало прикоснуться к кому-то из бегущих рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим детям, потерпевший же принимает на себя роль «лисы». Дети играют до тех пор, пока все не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Правила: Дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный лисой, должен бегать лишь на одной ноге.

#### **5. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Гуси- лебеди»- 1ч.**

##### **Упражнения для развития скоростных качеств**

##### **Упражнение 1**

Первое упражнение заключается в том, что нужно бежать по прямой, медленно, со временем увеличивая скорость до максимума. Бежать нужно отрезками по 50 метров, 5-6 раз.

##### **Упражнение 2**

Повторяем первое упражнение, только теперь нужно наклонить корпус на 5 градусов. Пробежать нужно до 10 раз.

##### **Упражнение 3**

Третье упражнение для развития бега подразумевает собой бег с низкого старта, с отрезками в 50 метров.

Достаточно будет 5 повторений.

##### **Упражнение 4**

Для укрепления поясничной и четырехглавой тканевых мышц, а также отработки техники бега (нужная позиция стопы и выноса бедра), делаем прыжки чередуя ноги.

Упражнение нужно делать на носках так, чтобы пятки не дотрагивались к земле. При этом ваши коленные суставы должны стремиться вверх и двигаться вперед. Осанка ровная, а живот подтянут.

##### **Упражнение 5**

Нужно бежать на одном месте, подпрыгивая вверх, при этом пятками следует дотянуться до ягодиц. Осанка также прямая, руки двигаются, как при привычной пробежке. Это упражнение тренирует заднюю часть бедра и вырабатывает правильное становление стопы на землю.

##### **Упражнение 6**

Нужно активно отталкиваться, перепрыгивая с одной ноги на другую двигаясь вперед. При таком упражнении на развитие бега также укрепляются мышцы ног, и улучшается умение рывка от земли.

##### **Подвижная игра «Гуси- лебеди»**

Выбирается двое ведущих, из общего числа участников будущей игры. Один из которых - волк, второй — хозяин.

Остальные участники — соответственно Гуси-Лебеди. Выбранная площадка делиться, на две части. Одна на которой находятся гуси с хозяином «деревня», на другой «под горой» — волк. Началом игры служит команда хозяина, по которой гуси отправляются на игровое поле. Второй командой служит: «Осторожно, Гуси-Лебеди! Рядом волк!». После этой команды Волк, может ловить Гусей. После того как Волк поймал одного из Гусей, тот выбывает из игры. После того, как все гуси попадают в лапы волка, выбирается новый Волк.

#### **6. Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля - 1ч.**

##### **Подвижная игра «Успей поймать мяч».**

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к чёрте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

##### **Подвижная игра «Круговая лапта».**

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

#### **7. Подвижные игры с мячом. Эстафета-1ч.**

##### **Подвижная игра «Ловец с мячом».**

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

##### **Подвижная игра «Борьба за мяч».**

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним - капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

##### **Эстафета.**

Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой

колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

#### **8. Упражнения для развития скоростных качеств.**

##### **Игра «Пустое место»-1ч.**

##### **Упражнения для развития скоростных качеств**

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.
2. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
4. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу (рис. 1).
5. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
6. Старт с места. Бег под уклон

##### **Игра «Пустое место»**

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

#### **9. Разучивание подвижной игры «Третий лишний».**

##### **Развитие внимательности и дружелюбия в игре — 1ч.**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 3-4 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 0,5-1 м. Взрослый назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

#### **10. Подвижная игра «Овцы и волки»- 1ч.**

Все играющие – овцы. Они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу». Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щипайте, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:  
Щиплем, щиплем травку,

Зелёную муравку,  
Бабушке на рукавички,  
Дедушке на кафтанчик,  
Серому волку –  
Грязи на лопату!

Волк бежит по поляне и ловит овец. Пойманный становится волком. Игра возобновляется.

### **11. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Цепи кованы»-1ч.**

#### **Упражнения на развитие силовых качеств.**

1. Подтягивание укрепляет мышцы плечевого пояса, брюшного пресса и способствует формированию красивого торса.

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

2. Поднимание и опускание ног в висе полезно для укрепления мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса.

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

#### **Подвижная игра «Цепи кованы»**

Игроки делятся на две команды. Становятся шеренгами, взявшись за руки, друг напротив друга (на расстоянии примерно 10-15 метров).

Одна команда кричит хором: "Цепи-цепи кованы, раскуйте нас!"

Команда напротив спрашивает: "Кто из нас?"

"Закованные" называют имя игрока из команды противников. Выбранный пытался с разбегу разорвать живую цепь (важно выбрать "правильное место", которое кажется "слабым звеном"). Если удастся разорвать цепь - игрок возвращается в свою команду, и забирает с собой одного из двух "расцепленных" товарищей. Если же нет - игрок становился в команду как раз между "звеньями", которые пытался разорвать.

### **12. Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Из круга вышибало»-1ч.**

#### **Упражнения для развития специальной ловкости.**

1. Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест.

Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии

штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

#### **Подвижная игра «Из круга вышибало»**

Чертится круг, в пределах которого находятся все игроки, кроме двух водящих. Их задача – выбивать мячом игроков в кругу. Они бросают мяч в сторону друг от друга, пытаясь выбить кого-нибудь из игроков. Если выбили, игрок садится до конца игры, до смены водящих. Вариант игры, при котором можно выручать осаленных: если кто-нибудь из находящихся на площадке игроков сумеет поймать мяч с лёту, т.е. свечку, которую можно отдать выбитому игроку, чтобы тот вернулся в игру, или же оставить себе (если попадут, то свечка сгорит, а игрок останется в игре). Лучше, если все свечки автоматически передают выбитым игрокам (в порядке выбивания): надо приучать ребят бороться за своих друзей, товарищей, одноклассников.

#### **13. Повторение изученных игр-1ч.**

Подвижная игра «Цепи кованы»

Подвижная игра «Из круга вышибало»

#### **14. Повторение изученных игр -1ч.**

Подвижная игра «Успей поймать мяч».

Подвижная игра «Борьба за мяч».

#### **15. Игры на свежем воздухе-1ч.**

##### **Подвижная игра «Казак разбойники»**

Играющие делятся на две команды. По жребию одна команд - "разбойники", другая - "казаки". Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача "казаков" - выследить "разбойников", задача "разбойников" - надёжно спрятаться. "Разбойники" разбегаются прятаться, а "казаки" выбирают место для "темницы", куда будут приводить пойманных "разбойников". "Темницей" может быть угол двора, дерево или какое-нибудь другое место. "Темница" должна быть не очень большой, чтобы её было легче охранять, но и не очень маленькой. Границы её надо чем-нибудь обозначить, например камнями или палками.

По сигналу руководителя "казаки" расходятся на поиски "разбойников", которых надо не только найти или увидеть, но ещё догнать и осалить. "Казак", поймавший первого из "разбойников", тут же отводит пленного в "темницу". Если в плену по окончании установленного времени "разбойников" окажется больше, чем на свободе, побеждают "казаки", в противном случае победа достаётся "разбойникам".

Правила игры: 1. "Разбойник" должен идти смирно - вырваться он не имеет права. 2. Если "казак" почему-то сам разжал руку, "разбойник" может убежать. 3. В "темнице" "разбойники" остаются под охраной кого-то из "казаков". 4. "Разбойники" могут выручать попавших в беду товарищей. Если, например, кого-то ведут в "темницу", то любой "разбойник" может подбежать и запятнать "казака"; тогда "казак" обязан отпустить пленного, и оба "разбойника" прячутся снова. Но если "казак" достаточно расторопен, он может ухитриться первым запятнать "разбойника", попытавшегося



вызволить своего товарища. И если сумеет сделать это, то ведёт уже двух пленных. 5. "Разбойники" могут освободить своих товарищей даже из "темницы". Для этого им надо запятнать не сторожевого "казака", а самого пленного. Из "темницы" освободить товарищей лучше всего всей группой: один отвлекает внимание "казаков", а другие в это время пятнают пленных, тем самым выручая их из "темницы".

#### **16. Подвижные игры. Эстафета с мячом- 1ч.**

##### **Подвижная игра «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.

##### **Подвижная игра «Пустое место».**

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование.

Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

**Эстафета.** Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Оббегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

##### **Подвижная игра « 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 следует 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.

## **17. Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями. -1ч.**

### **Подвижная игра «Мяч среднему».**

Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным 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. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**Эстафета с обручами.** На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

### **Эстафета с кеглями.**

1. По сигналу первые номера бегут до обруча, ставят кеглю в обруч, возвращаются на место, передавая эстафету касанием руки, второй бежит, забирает кеглю и возвращается на место. Побеждает тот, кто первым закончил эстафету и допустил меньше ошибок.

2. Напротив каждой команды стоят по три обруча. Первые номера по сигналу бегут и зигзагообразно пролезают через все обручи, оббегают указатель-ориентир и быстро возвращаются (бегут рядом с обручами) к своей команде. Прикосновение рукой является сигналом для старта следующего участника, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, окончившая этот конкурс первой.

3. Команда выстраивается в линию друг за другом: мальчик – девочка. Задание – передать мяч (баскетбольный). Девочки – над головой, мальчики – под ногами. (5 мальчиков и 5 девочек.)

4. хоккей с мячом, между кеглями провести мяч.

5. Условия эстафеты: каждый член команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями с мячом в руках, на финише ударить мячом об пол и поймать его, пролезть в обруч, который держат ведущие, пролезть обратно, подбросить мяч вверх, поймать, хлопнув в ладони, добежать до первой кегли и бросить мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету.

### **6. «Переправа с обручами»**

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя-ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники игры. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

7. Необходимо пройти до финиша со спичечным коробком на голове. На финише – стул. Нужно подняться на него, спуститься, переложить спичечный коробок на кулачок, дойти до старта и передать коробок следующему игроку.

### **18. Упражнения для развития скоростных качеств.**

#### **Игра «Белые медведи». -1ч.**

#### **Упражнения для развития скоростных качеств**

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

3. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

4. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу (рис. 1).

5. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

6. Старт с места. Бег под уклон

#### **Игра «Белые медведи»**

Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

### **19. Игры с мячом. Подвижная игра «Яблочко» -1ч.**

#### **Подвижная игра «Мяч своему».**

Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему.

Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут).

Игра по баскетбольным правилам.

#### **Подвижная игра «Баскетбольные салочки».**

Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг

другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

#### **Подвижная игра «Яблочко»**

Играют одновременно до пятнадцати детей. Взявшись за руки, они образуют круг. По желанию выбирается водящий. Он встает в центр круга и говорит:

Яблоко, червивое яблоко,  
Ветер дует, оно падает.

Когда водящий начинает произносить эти слова, игроки бегут по кругу. С окончанием фразы все должны быстро присесть на корточки. Тот, кто не сумеет это выполнить, т.е. сделает хотя бы один шаг или упадет, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется трое игроков. Они объявляются победителями.

#### **20. Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний» -1ч.**

##### **Подвижные игры со скакалкой:**

подвижная игра «Часы»

Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание. Эта детская подвижная игра хорошо подойдет для проведения на уроках физкультуры в школе у учеников младших классов.

Описание игры: Играют 10-15 человек. Все хором произносят:

«Тик-так, тик-так».

Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Подвижная игра «Подсечки»

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом.

Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на 8 выбывание, игрок, задевший

скакалку выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

**Подвижная игра «Самый гибкий»**

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

**Игра «Третий лишний».** В центре площадки очерчивают круг диаметром 3-4 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 0,5-1 м. Взрослый назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

**21. Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр - 1ч.**

**Игры на свежем воздухе.:**

**подвижная игра «В поисках клада».** Возьмите какую-то игрушку, сладость и прочее в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» детям и попросите закрыть глаза. Спрячьте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь. Пусть дети отправляются на поиски. Кто первый найдет «клад», тот и выиграл.

**подвижная игра «Найди пару».** Ведущий раздает всем детям разноцветные кружочки или флажки (каждого предмета по паре). По сигналу ведущего дети бегают, а когда услышат хлопок или звук свистка, каждый должен найти себе пару по цвету кружочка или флажка и взяться за руки. В игре также могут принимать участие и нечетное количество детей, тогда один останется без пары и выйдет из игры.

**подвижная игра «Оживление предметов».** Эта игра особенно подходит для самых маленьких. Дома вырежьте из бумаги веселые глазки и возьмите кусочек пластилина и идите с детьми на прогулку. Пусть дети выбирают, какие предметы они хотят оживить – цветочки, деревья, карусели.. Можно даже устроить соревнование между детьми – кто быстрее «оживит» предметы. Это хорошо развивает у детей воображение.

**Повторение изученных игр:**

Подвижная игра «Ловец с мячом»

Подвижная игра «Борьба за мяч»

**22. Развитие ловкости. Подвижная игра «Змейка» -1ч.**

**Подвижные игры на развитие ловкости:**

### **подвижная игра «Темный лабиринт»**

Все участники игры кроме ведущего, выстраиваются в линию и крепко зажмуривают глаза. Затем, с закрытыми глазами, они начинают выполнять команды ведущего: «Два шага вперед, поворот налево, два шага вправо, поворот кругом, шаг влево, поворот налево, четыре шага прямо, поворот на 180 градусов, два шага назад, поворот направо, поворот налево, шаг вперед, три шага налево и т.д.». Затем по команде ведущего «Открыть глаза!» все открывают глаза и смотрят, кто как стоит. Если кто-то стоит не так, как все, то он выходит из игры. Затем игра продолжается, пока не остаются только два (или один) самых внимательных игрока.

### **подвижная игра «Помощь друга»**

Данная игра направлена на развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Выбираются двое игроков, один из которых водящий, должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага. Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убегающий игрок. Однако освободившееся место может занять и догоняющий, тогда «водящим» становится неуспешный. Игра продолжается до тех пор, пока интересно детям.

### **Подвижная игра «Змейка»**

Участвующие выбирают из своей среды вожака, берутся за руки и бегут по извилистому направлению вслед за вожаком.

Во время бега двое из играющих высоко поднимают соединенные руки, предоставляя вожаку пробраться под ними, — благодаря этому в цепи образуется выемка.

Попавшему в эту выемку необходимо тотчас же обернуться для того, чтобы цепь получила прежний вид. Далее вожак пробирается через руки всех участвующих в игре, причем к цепи образуется ряд выемок, благодаря чему получается форма змейки.

### **23. Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Удочка» -1ч.**

#### **Упражнения для развития ловкости:**

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.  
руку.

### **Подвижная игра «Удочка»**

Играющие стоят по кругу, в центре — учитель. Он

держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, учитель делает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

#### **24. Разучивание подвижной игры «Каравай» - 1ч.**

Сначала надо объяснить детям, что каравай —это большой круглый хлеб. Затем надо поставить их в круг и сказать, чтобы они взяли за руки. На середину круга пусть выйдет один из детей, например Алёша. После этого все идут справа налево и поют песенку:

Как Алёше на рождение

Испекли мы каравай!

Вот такой вышины!

*(Дети должны поднять руки: показать, какой высокий каравай.)*

Когда запоют:

Вот такой низины!

*(Присесть на корточки. После этих слов надо быстро встать, раздвинуть круг шире, рук не разнимать и петь)*

Вот такой ширины!

*(И сейчас же надо быстро сузить круг, со всех сторон обступит Алёшу и петь)*

Вот такой ужины!

*(Как споят, пусть снова раздвинут круг и запоют)*

Каравай, Каравай,

Кого хочешь, выбирай!

*(Алёша станет думать: кого ему выбрать? Пока он раздумывает, хоровод ходит, не останавливаясь, и повторяет свою песенку)*

Каравай, Каравай,

Кого хочешь, выбирай!

*(Кого Алёша выберет, тот пусть выходит на середину круга, и можно начать игру снова.)*

#### **25. Повторение изученных игр -1ч.**

Подвижная игра «Хромая лиса».

Подвижная игра «Третий лишний».

Подвижная игра «Овцы и волки».

#### **26. Соревнование «Весёлые старты»- 1ч.**

##### **1 эстафета «Самый быстрый»**

**Инвентарь:** обручи, скакалки

Бег до ориентира, где лежит скакалка - вращая и перепрыгивая обруч, прыжки через скакалку - 5 раз, бег обратно тем же способом – передача эстафеты (обруча).

##### **2 эстафета “Сороконожка”**

Команды садятся на пол одной колонной, берутся руками за голень сзади сидящего – и таким образом передвигаются, держась за ноги друг друга, пока направляющий не коснется ногой противоположной стены - после чего все встают и бегут к месту старта – зачет по последнему участнику.

### **3 эстафета «Кенгуру»**

**Инвентарь:** мячи

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

### **4 эстафета «Зашнуруй ботинок»**

**Инвентарь:** ботинки

4 ботинка разложены на средней линии спортивного зала. Участники бегут к своему ботинку и, по очереди, продевают шнурок в одну из дырочек. Обратно возвращаются бегом. Последний завязывает шнурок на бантик и поднимает ботинок вверх.

**Ведущий:**

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

### **5 эстафета «Снайперы»**

**Инвентарь:** кегли, мячи теннисные

По две команды строятся на противоположных сторонах площадки. Игроки из двух команд по очереди пытаются попасть в кегли, стоящие в ряд на средней линии площадки, теннисным мячом. Побеждает команда, сбившая больше кегль.

### **6 эстафета «Маски-шоу»**

**Инвентарь:** маски зверей, калоши, стойки

Участник надевает маску и калоши, бежит до ориентира и обратно, передает реквизит следующему участнику.

### **7 эстафета «Двойной цепной паровозик»**

**Инвентарь:** стойки

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно - оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

### **8 эстафета «озорной мяч»**

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка

Все участники выстраиваются в колонну ноги врозь, первый катит мяч по полу между ногами, последний берет мяч в руки, бежит к натянутой сетке, бросает мяч через сетку, ловит его, добегают до ориентира – три раза бросает в стену – ловит и таким же способом возвращается и становится впереди своей колонны.

## **27. Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Дракон» -1ч.**

**Упражнения для развития ловкости:**

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер



поддерживает ноги.

4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест.

Выполняются одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

### **Подвижная игра «Дракон»**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракону, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

### **28. Подвижная игра «Кошки- мышки».**

Дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они ходят по кругу и говорят хором вполголоса:

Тише мыши, тише мыши...

Кот сидит на нашей крыше.

Мышка, мышка, берегись.

И коту не попадись!

После этого кошка открывает глаза и мяукает. Дети убегают в дом, за черту. Кошка пытается их догнать. Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

### **29. Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках – 1ч.**

#### **Игры на спортивной площадке.**

##### *Подвижная игра «Русская лапта»*

Каждая команда города устанавливает в очередь подачи мяча. Капитан команды моля посылает 1-го игрока для подачи. Подавальщик подбрасывает мяч и 1 игрок отбивает как можно дальше. При удачном ударе игрок бежит на кон и обратно. Если мяч пойман сразу, то команды меняются местами, если игрокам поля в этот момент удастся осалить кого-то из перебегающих, то они бегут в город. Побеждает та команда, которая сумела продержаться в городе больше другой за все время игры.

##### *Подвижная игра «Перестрелка»*

Игра проводится волейбольным мячом. Учитель подбрасывает мяч в центре, игроки команд стараются отбить его на свое поле. Задача игроков каждой команды попасть мячом в соперника не заходя за средн.линию.

Осаленные игроки идут за линию плена на др.сторону.

#### **Упражнение в беге и прыжках:**

— прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки

приставными шагами правым (левым) боком;

— бег скрестными шагами правым (левым) боком;

— прыжки «в шаг» через шаг (через 2, 3 шага);

— бег с захлестыванием голени с выведением бедра вперед, бег с захлестыванием голени через 2 шага;  
— бег с высоким подниманием бедра в медленном и быстром темпе, бег с высоким подниманием бедра с выведением голени вперед, бег с высоким подниманием бедра с переходом в бег с ускорением;  
— бег на прямых ногах, бег с прямыми ногами вперед с максимальной частотой движений, бег с прямыми ногами вперед с максимально широким шагом,;  
— скачки, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед;  
— бег с захлестыванием голени, в нарастающем темпе с переходом в бег с ускорением.

### **30. Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках.-1ч.**

#### **Игры на спортивной площадке:**

##### ***Подвижная игра « Два маршрута».***

Игра требует подготовки. Учитель и помощник готовят 2 одинаковые по протяженности трасы : размечают, готовят карту , с условными обозначениями.

Для каждой команды готовится пакет с разрезанной картой маршрута. По сигналу команды должны склеить карту. Каждая команда должна пройти по маршруту , собирая все условные обозначения (карточки). Последняя карточка находится в 50 м. от клада . Клад может находиться в любом заметном виде . Выигрывает та команда, которая первая находит клад и первая в полном составе придет к линии старта.

##### ***Подвижные игры «Охотники и утки».***

По сигналу охотники перебрасывают мяч друг другу , стараясь осалить уток , те спасаясь ныряют в воду , осаленная утка выбывает из игры.

### **31. Соревнования «Лучший бегун». Эстафета.-1ч.**

#### **Соревнования «Лучший бегун»**

Программа соревнований

- спринтерский бег на 30–60 м;
- прыжки в длину;
- эстафета 4×50 м.

#### **Эстафета:**

##### **Бег командами (поезда)**

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв его за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15—20 м ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

##### **«Вызов номеров»**

Игроки стоят перед стойками (флажками, булавами...), расположенными в 15—20 шагах, и рассчитываются по порядку номеров. Построение может быть в колоннах или

шеренгами.

Ведущий игру громко называет номер, например «5». Пятые номера команд бегут вперед, оббегают предмет и возвращаются на свои места. Кто первым пересечет финишную линию, которая проведена в четырех шагах перед колоннами (шеренгами), получает очко. Если играют 3 команды, первый в забеге получает 2 очка, второй — 1 очко.

#### **Эстафета приставными шагами**

Эта эстафета проводится, как линейная. Передвижения осуществляются: а) приставными шагами правым боком; б) приставными шагами левым боком; в) приставными шагами спиной вперед.

#### **Эстафета чехардой**

Игроки строятся в колонны, в 10 шагах перед каждой из них чертится квадрат со сторонами один метр или такого же диаметра круг. В них встают первые игроки каждой команды. Они упираются руками на одну ногу, наклоняются вперед и прячут голову.

По сигналу игроки, стоящие впереди колонны, бегут вперед, прыгают, отталкиваясь руками о спины (чехардой) игроков в квадратах, и становятся на их места.

Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего становятся позади своих команд.

Игроки, получившие эстафету (в данном случае прикосновение), бегут вперед, так же перепрыгивают чехардой через стоящих в квадрате и занимают их место, а те возвращаются в колонну и т. д.

#### **Эстафета «Рак пятится назад»**

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

### **32. Игры на свежем воздухе.**

#### **Подвижная игра «Быстрая передача»**

Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

#### **Подвижная игра «Русская лапта»**

Каждая команда города устанавливает в очередь подачи мяча. Капитан команды моля посылает 1-го игрока для подачи. Подавальщик подбрасывает мяч и 1 игрок отбивает как можно дальше. При удачном ударе игрок бежит на кон и обратно. Если мяч пойман сразу, то команды меняются местами, если игрокам поля в этот момент удастся осалить кого-то из перебегающих, то они бегут в город. Побеждает та команда, которая сумела продержаться в городе больше другой за все время игры.

### **33. Игры на свежем воздухе.**

#### **Подвижная игра «Невод».**

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", то есть остальных игроков. Задача "рыб" - не попасться в "невод". Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присоединяется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", то есть расцеплять руки водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной "рыбкой".

#### **Подвижная игра «Капканы»**

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову и т.д.) капканы "за-хлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

#### **34. Соревнования «Весёлые старты».**

##### **Эстафета «Бег на скорость»**

Члены команды добегают до ограничительного знака и назад, хлопком по ладони передают эстафету.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит бег.

##### **Эстафета «Кенгуру».**

Чья команда дальше запрыгнет? Члены команд по очереди прыгают в длину с места. Каждый следующий начинает прыгать с места приземления предыдущего прыгуна. Выигрывает та команда, у которой большая общая длина прыжков.

##### **Эстафета «Переправа в обручах»**

Капитан и первый участник влезает в обруч и движется до ограничительного знака, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

##### **Эстафета «Пингвины».**

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обрато – взять мяч в руки и вернуться бегом.

##### **Эстафета «Дружба».**

Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

##### **Эстафета «Сцепка вагонов».**

Первый участник бежит до стенки и обратно, берет за руку второго участника, бегут до стенки и обратно, берут за руку третьего участника и бегут всей командой и т.д..

##### **Эстафета «Перекати поле».**

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить большой мяч до ограничительного знака и обратно.

**Тематическое планирование курсу «Подвижные игры» в 4 классе  
(34 часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Разучивание различных считалок, использование их в игре.	1
2	Подвижная игра «Совушка».	1
3	Подвижная игра «Жмурки» Повторение считалок.	1
4	Подвижная игра «Хромая лиса».	1
5	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1
6	Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля.	1
7	Подвижные игры с мячом. Эстафета.	1
8	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Пустое место».	1
9	Разучивание подвижной игры «Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре.	1
10	Подвижная игра «Овцы и волки».	1
11	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Цепи кованы».	1
12	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Из круга вышибало».	1
13	Повторение изученных игр.	1
14	Повторение изученных игр.	1
15	Игры на свежем воздухе.	1
16	Подвижные игры. Эстафета с мячом.	1
17	Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями.	1
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Белые медведи».	1
19	Игры с мячом. Подвижная игра «Яблочко».	1
20	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний».	1
21	Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр.	1
22	Развитие ловкости. Подвижная игра «Змейка».	1
23	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Удочка».	1
24	Разучивание подвижной игры «Каравай».	1
25	Повторение изученных игр.	1
26	Соревнование «Весёлые старты».	1

27	Упражнения в ловкости. Подвижная игра «Дракон».	1
28	Подвижная игра «Кошки- мышки».	1
29	Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках.	1
30	Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках.	1
31	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета.	1
32	Игры на свежем воздухе.	1
33	Игры на свежем воздухе.	1
34	Соревнования «Весёлые старты».	1