

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 119 города Екатеринбург

**Принято**  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ 119  
Протокол № 1  
От «30» 08 2023г.

**Утверждаю**  
Директор  
МБОУ СОШ 119  
*Л.В. Голубова* /Л.В. Голубова/  
Приказ № 680  
От «30» 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
*физкультурно-спортивной направленности*

**«Здоровячок»**

*Уровень освоения программы: ознакомительный*

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 6-11 лет

**Автор-составитель:**  
Шабурова Светлана Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023

## Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Шабурова Светлана Анатольевна
Учреждение	МБОУ СОШ 119
Название объединения	«Здоровячок»
Название программы	«Здоровячок»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная (адаптированная)
Образовательная область	Спорт, здоровьесбережение
Срок реализации	4 года
Объем часов по годам	33, 34, 34, 34
Уровень освоения программы	ознакомительный
Возраст учащихся	6-11 лет
Цель программы	Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.
С какого года реализуется	2023

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Сводный учебно – тематический план .....	6
1.4. Учебно-тематические планы по годам обучения.....	6
1.5. Содержание программы по годам .....	15
1.6. Планируемые результаты изучения курса.....	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1. Применяемые методы и формы работы с обучающимися.....	22
2.2. Оценочные материалы .....	23
2.3. Способы проверки результативности.....	24
2.4. Литература .....	25
Приложение 1.....	27

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального основного общего образования, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями) и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. При составлении рабочей программы основывались:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 о направлении рекомендаций;
- Устав МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающихся МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - «Здоровячок», может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного и образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших

школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Адресная направленность программы: общеобразовательная школа, 1-4 классы.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Здоровячок» по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Курс изучается 4 года из расчета 1 ч в неделю (всего 405 ч). 1 год обучения - 33 часа, 2 год обучения - 34 часа, 3 год обучения - 34 часа, 4 год обучения - 34 часа. Продолжительность занятия 1 час. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ведущей формой организации занятий является групповая, очная.

Виды деятельности: игровая, познавательная. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой

**Основными задачами данного курса являются:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;

- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- развитие интереса к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### 1.3. Сводный учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Русские народные игры	8	11	10	19
2	Игры народов России	-	8	17	7
3	Подвижные игры	17	8	-	-
4	Эстафеты	8	7	7	8
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### 1.4. Учебно-тематические планы по годам обучения.

#### 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	Первичный инструктаж. ТБ. Выбор и ограничение игрового пространства. Игровые правила Мир движений. Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	1
2	Русская народная игра «У медведя во бору»	Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
3	Русская народная игра «Филин и пташки»	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
4	Русская народная игра «Хитрая лиса»	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
5	Русская народная игра «Пчелы и медведи»	Ловкий. Гибкий. Развитие гибкости и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1

6	Русская народная игра «Пчелки и ласточки».	Развитие ловкости и внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
7	Русская народная игра «Совушка»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
8	Русская народная игра «Кот и мышь»	Развитие силы и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
9	Подвижная игра «К своим флажкам»	Мир движений и здоровья. Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
10	Подвижная игра «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга»	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
11	Подвижная игра «Краски»	Развитие силы и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
12	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
13	Подвижная игра «Пустое место»	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
14	Подвижная игра «Салки с мячами»	Развитие меткости и координации движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
15	Подвижная игра «Палочка-выручалочка»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
16	Подвижная игра «Классики»	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
17	Подвижная игра «Ловишки с приседаниями»	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
18	Подвижная игра «Переправа с досками».	Развитие глазомера и точности движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
19	Подвижная игра «Туннель».	Развитие выносливости и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
20	Подвижная игра «Собери урожай»	Развитие выносливости и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
21	Подвижная игра «Блуждающий мяч», «Не урони мяч».	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
22	Подвижная игра «Принеси мяч»	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
23	Подвижная игра «Успей перебежать»	Развитие быстроты, скорости, реакции. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
24	Подвижная игра «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Развиваем точность движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
25	Подвижная игра «Лишний стул»	Развитие выносливости, быстроты и реакции. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1

26	Эстафета с обручем.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
27	Эстафета «Передача мяча».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
28	Эстафета «С мячом».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
29	Эстафета зверей.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
30	Эстафета «Быстрые и ловкие».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
31	Эстафета «Вызов номеров».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
32	Эстафета по кругу.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
33	Весёлые старты	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Развитие ловкости и быстроты.	1

## 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Русская народная игра «Жмурки»	Первичный инструктаж. Т.Б. Выбор и ограничение игрового пространства. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	Развитие навыков бега. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
3	Русская народная игра «Горелки»	Развитие ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
4	Русская народная игра «Салки»	Развитие быстроты и ловкости; Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
5	Русская народная игра	Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1



	«Пятнашки»		
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Развитие ловкости и внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
7	Русская народная игра «Фанты»	Развитие внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
8	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	Развитие скоростных качеств. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
9	Русская народная игра «Волк»	Мир движений и здоровья. Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
10	Русская народная игра «Птицелов»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
11	Подвижная игра «Совушка»	Развитие силы и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
12	Подвижная игра «Мышеловка»	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
13	Подвижная игра «Пустое место»	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
14	Подвижная игра «Карусель»	Развитие координации движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Развитие физических качеств быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	Развитие внимания Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
19	Эстафета «Передача мяча»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
20	Эстафета «С мячом»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
21	Эстафета зверей	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,	1

		ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	
23	Эстафета «Вызов номеров»	Развитие внимания. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
24	Эстафета по кругу	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
25	Эстафета с обручем	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
26	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов. Ситуация выбора игр	1
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Развитие быстроты и внимания. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Развитие и внимания. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
29	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Развитие ловкости. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
30	Марийская народная игра «Катание мяча»	Развитие глазомера. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
31	Татарская народная игра «Серый волк»	Развитие быстроты. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
32	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Развитие быстроты и внимания. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
33	Чувашская игра «Рыбки»	Развитие быстроты и ловкости. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
34	Русская народная игра «Охотник и зайцы»	Развитие быстроты и ловкости. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1

### 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Русская народная	Первичный инструктаж. ТБ. Игровые правила.	1

	игра «Краски»	Отработка игровых приёмов. Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Развитие навыков бега. Формирование правильной осанки Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
3	Русская народная игра «Ляпка»	Развитие ловкости. Учись быстроте и ловкости, воспитание чувства ритма. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Развитие силы и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
7	Кабардино-Балкарская народная игра «Под буркой»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	Развитие силы и ловкости Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	Мир движений и здоровья. Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	Развитие силы и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
12	Татарская народная игра «Серый волк»	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	Развитие меткости и координации движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1

16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	Развитие меткости и координации движений, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».	Развитие быстроты, ловкости и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
18	Северо-Осетинская игра «Борьба за флажки».	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
19	Чувашская игра «Рыбки»	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых Приёмов.	1
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	Развитие быстроты, реакции, скорости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых Приёмов.	1
21	Эстафета «Вызов номеров».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
22	Эстафета по кругу	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, развитие глазомера и точности движений.	1
23	Эстафета с обручем	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве, развитие выносливости	1
24	Эстафета с мячом	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
26	Эстафета «Встречная» Развитие выносливости и скоростных качеств	Развитие выносливости и скоростных качеств, совершенствование навыков бега	1
27	Эстафета «Весёлые старты»	Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости	1
28	Русская народная игра «Салки»	Развитие и внимания. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
29	Русская народная игра	Развитие ловкости. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1

	«Пятнашки»		
30	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Развитие быстроты, скорости, реакции. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
31	Русская народная игра «Фанты».	Развитие быстроты и выносливости. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
32	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	Развитие быстроты, скорости, реакции ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
33	Русская народная игра «Третий лишний»	Развитие быстроты, скорости, реакции. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1
34	Русская народная игра «Птицелов»	Развитие глазомера и точности движений. ТБ. Правила игры. Проведение игры. Отработка игровых приёмов.	1

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Русская народная игра «Мышеловка».	Первичный инструктаж. ТБ. Выбор и ограничение игрового пространства. Игровые правила	1
2	Русская народная игра «Пятнашки»	Развитие навыков бега, ловкости. ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
3	Русская народная игра «Мы весёлые ребята...»	Развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
4	Русская народная игра «Медведь и вожак»	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
5	Русская народная игра «Жмурки»	Развитие и ловкости. Совершенствовать способность к ориентированию в пространстве. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Развитие ловкости и внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
7	Русская народная игра «Фанты»	Развитие глазомера и внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
8	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
9	Русская народная игра	Развитие скоростных качеств, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1

	«Волк»		
10	Русская народная игра «Птицелов»	Развитие быстроты и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	Развитие навыков бега. Формирование правильной осанки Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Развитие быстроты и внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Развитие и внимания. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Развитие меткости и координации движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	Развитие координации движений и ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
16	Татарская народная игра «Серый волк»	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Развитие быстроты и выносливости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
18	Чувашская игра «Рыбки»	Развитие глазомера и точности движений. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов	1
19	Эстафета «Передача мяча»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
20	Эстафета «С мячом»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
21	Эстафета зверей	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Развитие, ловкости, выносливости и скоростных качеств, совершенствование навыков бега.	1
23	Эстафета «Вызов номеров»	Развитие выносливости и скоростных качеств, совершенствование навыков бега.	1
24	Эстафета по кругу	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1

25	Эстафета с обручем	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве	1
26	Эстафета «Весёлые старты»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, способности к ориентированию в пространстве.	1
27	Русская народная игра «Хитрая лиса»	Развитие быстроты, ловкости, меткости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
28	Русская народная игра «Перестрелка»	Развитие глазомера, ловкости. Совершенствовать умения в ловле, бросках, передачах мяча. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
29	Русская народная игра «Охотники и куры»	Совершенствовать умения в ловле, бросках, передачах мяча. Развитие быстроты, меткости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
30	Русская народная игра «Перебежки»	Развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов. .	1
31	Русская народная игра «Обезьяны и крокодилы»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, быстроты реакции. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов. .	1
32	Русская народная игра «Заяц без логова»	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
33	Русская народная игра «Медведи и пчелы»	Совершенствование скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1
34	Русская народная игра «Вышибалы»	Совершенствовать умения в ловле, бросках, передачах мяча. Т.Б. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1

### 1.5. Содержание программы по годам

Программа дополнительного образования спортивного «Здоровячок» по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх разделов:

- раздел - «Русские народные игры», изучается с 1 по 4 год обучения.
- раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4 год обучения.
- раздел - «Подвижные игры», изучается с 1 по 2 год обучения.
- раздел - «Эстафеты», изучается с 1 по 4 год обучения.

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-11 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко

запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

### **Раздел «Русские народные игры»**

Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка», «Хитрая лиса», «Охотники и куры», «Перестрелка», «Мышеловка», «Медведь и вожак», «Мы весёлые ребята...», «Хитрая лиса», «Перестрелка», «Охотники и куры», «Перебежки», «Обезьяны и крокодилы», «Заяц без логова», «Медведи и пчелы», «Вышибалы».

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

### **Раздел «Игры народов России»**

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе.

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

### **Раздел «Подвижные игры»**

Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе



подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- вырубалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны».

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **Раздел “Эстафеты”**

Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров».

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

### **Требования к проведению игр**

#### **Правила по проведению игр.**

1. При проведении знакомых игр кратко напоминать только основные правила.
2. Не следует разучивать предварительно текст игры, в которой есть зачин. Его желательно ввести в ход игры неожиданно.
3. Несюжетная игра:
  - объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно;
  - даётся представление о её содержании, последовательности игровых действий, расположения игроков и атрибутов, правилах игры;
  - даются 1-2 уточняющих вопроса для уяснения понятия;
  - основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей.
4. Сюжетная игра:
  - предварительно рассказать о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть;
  - показать иллюстрации, предметы быта и искусства;
  - познакомить с национальными обычаями, фольклором;
  - образно, кратко рассказать о сюжете игры;

- дать прослушать диалог, если имеется;
  - перейти к распределению ролей, которое помимо применения считалок, проходит иногда путём назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами;
  - объяснить роль водящего, его выбор обязательно обосновать;
5. Сообщение результатов игры должно сопровождаться кратким разбором проведённой игры.
  6. В конце игры следует положительно оценить поступки тех, кто проявил определённые качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь
  7. После игры большой интенсивности целесообразно перейти на спокойную игру с несложными заданиями, не требующими точности и координации движений, или хоровую игру.

### **Объяснение игры.**

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Прежде чем начать игру, педагог обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- роли играющих и их расположение на площадке;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение играющих: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, педагог

спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих обучающихся.

### **Дозировка нагрузки в процессе игры**

Обязанность педагога — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

- Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
- Увеличить или уменьшить размеры площадки.
- Усложнить или упростить правила игры.
- Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
- Ввести короткие перерывы.

Конечно же, при проведении подвижных игр педагогу сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Педагог должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия.

### **1.6. Планируемые результаты изучения курса**

Ожидаемые результаты изучения программы:

- после четвертого года обучения у ребят 6-11 лет выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- дети младшего школьного возраста сознательно применяют физические упражнения для повышения работоспособности, организации
- отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе;

- снижение заболеваемости обучающихся;
- снижение психоэмоциональных расстройств;
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса в соответствии с** требованиями к результатам освоения программы дополнительного образования спортивного кружка «Здоровячок» данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры».

Личностными результатами являются следующие умения:

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

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

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Предметными результатами являются следующие умения:**

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

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программы дополнительного образования спортивного кружка «Здоровячок», по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;

- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры.

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- соблюдать правила игры.

**научиться:**

- играть активно,
- самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
- проявлять инициативу,
- оказывать товарищескую поддержку,
- добиваться достижения общей цели.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Применяемые методы и формы работы с обучающимися**

**Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:**

- фронтальный;

- групповой;
- поточный.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- индивидуальная;
- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

#### **Формы проведения занятий:**

- путешествие;
- конкурс,
- занятие – игра;
- спортивный калейдоскоп;
- спортивный марафон;

#### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- тестирование.

## **2.2. Оценочные материалы**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

1. Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:
  - самоопределение - сформированность внутренней позиции обучающегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
  - смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;
  - морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.
2. Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основным объектом оценки

метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

3. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

### **2.3. Способы проверки результативности**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения обучающихся.
2. Спортивные соревнования
3. Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

- предварительного: проводится тестирование физических данных обучающихся;
- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.



## 2.4. Литература

1. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
2. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
5. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
11. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
12. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
13. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.
14. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, М.: Просвещение, 2011г.
15. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
16. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100».

17. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
18. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
19. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
20. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
21. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
22. Физкультурно – оздоровительные программы для детей 7-10 лет Москва ГОУДОД ФЦРСДОД 2010 год
23. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

**Описание игр и эстафет.**

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

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

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

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

**«День и ночь».** Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая

больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

**«Эстафета с булавами».** Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

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

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

**«Кто подходил?»** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

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

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

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**« Два Мороза».** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В

середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

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

**«Мяч».** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

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

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

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

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

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

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

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну,

на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

**«Мяч среднему».** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

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

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

**«Гонка мячей по рядам».** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.



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

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

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

**«Бомбардировка».** Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

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

пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника