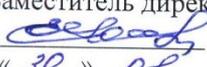


Управление образования администрации Северо-Енисейского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа № 5»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г.	Утверждено Приказ № <u>58</u> - <u>08</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г. Директор школы  Н.С.Храмцова
Согласовано Заместитель директора по УВР  Е.А.Гейман от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Крепыши»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: стартовый

Для детей - 7 – 10 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель программы:
Вологдин Дмитрий Викторович,
педагог дополнительного образования

п. Брянка

2021 год

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши» - это физкультурно-спортивное направление. Оно включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья в начальных классах. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная физкультурно-спортивная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительного, физкультурно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В физкультурно-спортивное направление «Крепыши» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1.2 Новизна программы «Крепыши» состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологий направленных на решение приоритетной задачи современного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

1.3 Актуальность программы заключается в сохранении здоровья детей. Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

1.4 Отличительные особенности данной программы:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

1.5 Адресат программы «Крепыши» - настоящая программа рассчитана на детей от 7-10 лет.

1.6 Объем программы «Крепыши» - данная программа рассчитана на 114 академических часов.

1.7 Сроки освоения программы «Крепыши» - программа рассчитана на 1 год обучения. Содержание занятий отвечает требованию к организации спортивной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

1.8 Формы и виды занятий - форма организации деятельности: групповая. Предельная наполняемость групп 15 человек. В группе могут быть дети разного возраста и пола. Составы групп могут меняться. Виды занятий – игровые, обучающие занятия, занятия тренировочного характера, с элементами соревнований.

1.9. Режим занятий программы «Крепыши»: четверг, пятница. Продолжительность занятий в день: четверг: 1 академический час (40 минут с 10 минутным перерывом); пятница: 2 академических часа (по 40 мин. с 10 минутным перерывом).

2. Цели и задачи программы

2.1 Целью программы «Крепыши» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений школьников.

2.2. Задачи программы:

1. Образовательные:

- Формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формировать интерес к народному творчеству народов;
- Расширять кругозор младших школьников.

2. Развивающие:

- Развивать познавательный интерес к народным играм, включая их в познавательную деятельность;
- Развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость, гибкость, внимание и координацию.

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- Формировать установку на здоровый образ жизни;
- Воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям;
- Воспитывать активную жизненную позицию;
- Способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;

- Воспитывать волевые качества.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	20 ч.	1 ч.	19 ч.	Текущий
2	Игры с мячом.	15 ч.	1 ч.	14 ч.	Текущий
3	Игры с прыжками (скакалки).	21 ч.	1 ч.	20 ч.	Текущий
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	16 ч.	1 ч.	15 ч.	Текущий
5	Зимние забавы.	20 ч.	1 ч.	19 ч.	Текущий
6	Эстафеты.	15 ч.	1 ч.	14ч.	Итоговый
7	Народные игры	7 ч.	1 ч.	6ч.	Текущий
	Итого	114 ч.	7 ч.	107ч.	

3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры).

Теория: Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила подвижных игр.

Практика: Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног, комплекс ОРУ в движении, на месте, с предметами.

Игра «Совушка», «Вороны и воробьи», «К своим флажкам», «День и ночь», «Вызов номеров», «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Филин и пташки», «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих».

Раздел 2. Игры с мячом.

Теория: Правила игр. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Практика: Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Игра «Мячик кверху», «Свечи ставить», «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта» и др. Комплекс ОРУ с набивными мячами, большими мячами.

Раздел 3. Игры с прыжками (скакалки).

Теория: Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практика: Игра « Воробушки и кот», «Дедушка – рожок», «Переселение лягушек», «Лошадки», «Петушиный бой», «Борьба за прыжки», «Солка на одной ноге», «Кто первый?». Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Раздел 4. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).

Теория: Осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Правила техники безопасности. Знакомство с игрой. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр на внимательность.

Практика: Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без к Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Игра «Садовник» и др.

Раздел 5. Зимние забавы.

Теория: Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок». Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепахи» и др.

Раздел 6. Эстафеты.

Теория: Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практика: Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Способы деления на команды. Считалки

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд» и др.

Раздел 7. Народные игры.

Теория: Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практика: Игра "Корову доить".Игра "Малечина – колечина".Игра "Бабки".Разучивание народных игр. Игра "Горелки",«Гуси - лебеди», «Мотальщицы», "Мишени",Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник" и др.

4. Планируемые результаты

4.1 Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

4.2 Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

4.3 Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

- овладение знаниям, умениям и навыкам игры.

5. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	15.00-16.00	групповая	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	спортзал	зачет
2.	сентябрь	3	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору», «Фигуры».	спортзал	зачет
3.	сентябрь	9	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра	спортзал	зачет

						«Альпинисты».		
4.	сентябрь	10	15.00-16.00	групповая	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	спортзал	участие в соревнованиях друг с другом
5.	сентябрь	16	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля», «Солнышко», «Зеркало».	спортзал	зачет
6.	сентябрь	17	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	спортзал	зачет
7.	сентябрь	23	15.00-16.00	групповая	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	спортзал	зачет
8.	сентябрь	24	15.00-16.00	групповая	2	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	спортзал	участие в соревнованиях друг с другом
9.	сентябрь	30	15.00-16.00	групповая	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	спортзал	зачет

10.	октябрь	1	15.00-16.00	групповая	2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	пришкольный участок	зачет
11.	октябрь	7	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору», «Фигуры».	пришкольный участок	зачет
12.	октябрь	8	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски», «Волки, зайцы, лисы».	спортзал	зачет
13.	октябрь	14	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	спортзал	зачет
14.	октябрь	15	15.00-16.15	групповая	2	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	спортзал	зачет
15.	октябрь	21	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	спортзал	зачет

16.	октябрь	22	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	спортзал	зачет
17.	октябрь	28	15.00-16.15	групповая	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	спортзал	зачет
18.	октябрь	29	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля», «Солнышко», «Зеркало».	спортзал	зачет
19.	ноябрь	4	15.00-16.00	групповая	1	История возникновения игр с мячом. Игра «Салки». Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	спортзал	зачет
20.	ноябрь	5	15.00-16.15	групповая	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	пришкольный участок	участие в соревнованиях друг с другом
21.	ноябрь	11	15.00-16.00	групповая	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	пришкольный участок	зачет
22.	ноябрь	12	15.00-16.15	групповая	2	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу».	спортзал	зачет

						Игра «Подвижная цель». Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		
23.	ноябрь	18	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	спортзал	зачет
24.	ноябрь	19	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля», «Солнышко», «Зеркало».	пришкольный участок	зачет
25.	ноябрь	25	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	пришкольный участок	зачет
26.	ноябрь	26	15.00-16.15	групповая	2	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Игра «Альпинисты».	пришкольный участок	зачет
27.	декабрь	2	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	спортзал	зачет
28.	декабрь	3	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	спортзал	зачет
29.	декабрь	9	15.00-16.00	групповая	1	Упражнения для исправления нарушений	спортзал	зачет

						осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».		
30.	декабрь	10	15.00-16.15	групповая	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	пришкольный участок	зачет
31.	декабрь	16	15.00-16.00	групповая	1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	спортзал	зачет
32.	декабрь	17	15.00-16.15	групповая	2	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга», «Гонка с шайбами».	пришкольный участок	зачет
33.	декабрь	23	15.00-16.00	групповая	1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	пришкольный участок	зачет
34.	декабрь	24	15.00-16.15	групповая	2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба», «Чижик», «Чехарда»	пришкольный участок	зачет
35.	декабрь	30	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	спортзал	зачет

36.	декабрь	31	15.00-16.15	групповая	2	спортзал Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	спортзал	зачет
37.	январь	13	15.00-16.00	групповая	1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	пришкольный участок	зачет
38.	январь	14	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	пришкольный участок	зачет
39.	январь	20	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	пришкольный участок	зачет
40.	январь	21	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	пришкольный участок	зачет
41.	январь	27	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	пришкольный участок	зачет
42.	январь	28	15.00-16.15	групповая	2	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	пришкольный участок	зачет

43.	февраль	3	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	пришкольный участок	зачет
44.	февраль	4	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	пришкольный участок	зачет
45.	февраль	10	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	пришкольный участок	зачет
46.	февраль	11	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	пришкольный участок	зачет
47.	февраль	17	15.00-16.00	групповая	1	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	пришкольный участок	зачет
48.	февраль	18	15.00-16.15	групповая	2	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	пришкольный участок	зачет
49.	февраль	24	15.00-16.00	групповая	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	пришкольный участок	зачет
50.	февраль	25	15.00-16.15	групповая	2	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	пришкольный участок	зачет
51.	март	3	15.00-16.00	групповая	1	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	пришкольный участок	зачет

52.	март	4	15.00-16.15	групповая	2	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	пришкольный участок	участие в соревнованиях друг с другом
53.	март	10	15.00-16.00	групповая	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	спортзал	участие в соревнованиях друг с другом
54.	март	11	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	спортзал	зачет
55.	март	17	15.00-16.00	групповая	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	спортзал	зачет
56.	март	18	15.00-16.15	групповая	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	спортзал	зачет
57.	март	24	15.00-16.15	групповая	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	спортзал	зачет
58.	март	25	15.00-16.15	групповая	2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	спортзал	зачет
59.	март	31	15.00-16.15	групповая	1	спортзал Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание	спортзал	зачет

						считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»		
60.	апрель	1	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	спортзал	зачет
61.	апрель	7	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	спортзал	зачет
62.	апрель	8	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в спортзал кругу». Игра «Много т спортзал роих, хватит двоих»	спортзал	зачет
63.	апрель	14	15.00-16.15	групповая	1	спортзал Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	спортзал	зачет
64.	апрель	15	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	спортзал	зачет
65.	апрель	21	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	спортзал	зачет
66.	апрель	22	15.00-16.00	группов	2	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра	спортзал	зачет

				ая		«Попади в цель». Игра «Русская лапта»		
67.	апрель	28	15.00-16.15	групповая	1	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	спортзал	зачет
68.	апрель	29	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	спортзал	зачет
69.	май	5	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	спортзал	зачет
70.	май	6	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	спортзал	зачет
71.	май	12	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	спортзал	зачет
72.	май	13	15.00-16.00	групповая	2	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	спортзал	зачет
73.	май	19	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	спортзал	зачет
74.	май	20	15.00-16.00	групповая	2	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	спортзал	зачет

75.	май	26	15.00-16.15	групповая	1	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	спортзал	зачет
76.	май	27	15.00-16.00	групповая	2	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	спортзал	зачет

6. Условия реализации программы

5.1 Материально – техническое обеспечение - наличие спортивного зала, освещение спортивного зала и возможность его проветривания должно удовлетворять требованиям СанПиНа.

5.2. Перечень оборудования - спортивный зал оборудован спортивным инвентарем: мячи, гимнастические маты, палки гимнастические, обручи, скакалки, «шведские стенки», баскетбольные кольца и т.д.

7. Формы аттестации

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.
3. Дни здоровья.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;

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, Днях здоровья, Днях спорта.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с педагогом, родителями.

8. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

9. Методические материалы

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
Литература, схемы,
справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего
Зачет, тестирование, учебная игра.

10. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / "Просвещение". М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. Подвижные игры / «Физкультура и Спорт» Москва 1974г.
4. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
5. Уроки физкультуры в начальной школе / А.А. Гугин / «Просвещение».

Рекомендуемая литература для родителей и детей.

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры», Учебное пособие для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
2. Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2005 г.
3. Геллер Е. М. «Игры на переменах для школьников 1 – 4 классов». М. : Физкультура и спорт, 2005 г.
4. Георгиевский В. А., Шитикова Л. И., «Проведение праздников в начальных классах». М.: Просвещение, 2007 г.
5. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2006 г.
6. Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2006 г. – 224.

Приложение № 1

Игры и их классификация

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется,

но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижики" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка".

"Птицелов", "Рыбаки", "Удочка",
"Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

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 булав. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

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

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

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

«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 булав 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 вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

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

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

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

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

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

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

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

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

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

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "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 выскальзывать 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 (1x1 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, вернуться 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. Посередине 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.