

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов МАОУ-ОШ № 5 города Асино  
Томская область

### Пояснительная записка.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

В программе разработаны занятия по здоровьесберегающей технологии «Подвижные игры» с 1- 4 класс.

Для 1-2 класса – игры малой интенсивности по временам года , с заличками, для 3-4 класса игры средней интенсивности.

Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз – в месяц,

В год – 9 занятий.

Рекомендуется игры проводить на переменах, в группе продлённого дня, в школьных лагерях.

Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством комплекса оздоровительных мероприятий- подвижных игр, развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

**Задачи:**

- Укрепить здоровье учащихся.
- Повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.
- Снизить негативные последствия учебной нагрузки.
- Разработать и внедрить в практику системы оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий.
- Повысить интерес к учебной деятельности.
- Формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления.
- Осуществить медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг.
- Увеличить уровень двигательной активности, включая самостоятельную работу учащихся как теоретическую, так и практическую части.

**Сроки реализации программы:**

**Ожидаемые результаты:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психо-эмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

## Тематическое планирование

Первый год обучения

| №  | Тема занятия                                | Виды учебной деятельности   | Планируемые результаты                                   | Кол-во часов | Дата     |          |
|----|---|---|--|--------------|----------|----------|
|    |   |   |  |              | По плану | По факту |
| 1. | «Мир движений».                             | Инструкция по ТБ.<br>Подвижные игры.<br>«Игра белок».                                       | Уметь выполнять различные движения.                      | 1            |          |          |
| 2. | «Красивая осанка».                          | Ходьба. Игры на формирование правильной осанки.<br>«Паровоз».                               | Самостоятельно выполнять упр-я на формирование осанки.   | 1            |          |          |
| 3. | «Учись быстроте и ловкости».                | Развитие быстроты.<br>Подвижные игры.<br>«Кто быстрее?»                                     | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры.              | 1            |          |          |
| 4. | «Сила нужна каждому».                       | Подвижные игры.<br>Развитие силы.<br>«Кто сильнее?»   | Уметь выполнять ОРУ, сгибание и разгибание рук.          | 1            |          |          |
| 5. | «Ловкий. Гибкий».<br>«Прыгающие воробушки». | Гимнастические упражнения.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты.                                  | Уметь выполнять наклоны, играть в разученные игры.       | 1            |          |          |
| 6. | «Весёлая скакалка».                         | Развитие ловкости и внимания.<br>«Весёлая скакалка».  | Уметь выполнять прыжки, эстафеты с прыжками.             | 1            |          |          |
| 7. | «Сила нужна каждому».                       | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Подвижные игры.<br>«Очисти свой сад от камней». | Уметь выполнять ОРУ, эстафету с переноской предметов.    | 1            |          |          |
| 8. | «Развитие быстроты».                        | Эстафеты с мячами.<br>Развитие быстроты.<br>Подвижные игры.<br>«Воробьи-вороны».            | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры.              | 1            |          |          |
| 9. | «Кто быстрее?»                              | Развитие скоростных качеств.<br>Челночный бег.<br>Подвижные игры.                           | Уметь выполнять эстафету с бегом, знать разученные игры. | 1            |          |          |

|     |                                |   |  |   |  |
|-----|--------------------------------|---|--|---|--|
|     |                                | «Вызов номеров».  |  |   |  |
| 10. | «Скакалочка-выручалочка».      | Развитие силы. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. «Удочка с приседанием». | Уметь выполнять прыжки на одной и на двух ногах.         | 1 |  |
| 11. | «Ловкая гимнастическая палка». | Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. «Ноги выше от земли».             | Уметь выполнять ОРУ с гимнастической палкой.             | 1 |  |
| 12. | «Команда быстроногих».         | Развитие силы и ловкости. Подвижные игры. «Гуси-лебеди».                        | Уметь выполнять эстафеты с бегом, знать разученные игры. | 1 |  |
| 13. | «Выбираем бег».                | Развитие скоростных качеств. Эстафеты. «Сумей догнать».                         | Уметь бегать в лёгком темпе, знать разученные игры.      | 1 |  |
| 14. | «Метко в цель».                | Развитие меткости. Броски в цель. Подвижные игры. «Вышибало».                   | Уметь выполнять броски различными мячами.                | 1 |  |
| 15. | «Путешествие по островам».     | Развитие меткости и координации движений. Эстафеты . «Лягушки в болоте».        | Уметь выполнять прыжки на точность.                      | 1 |  |
| 16. | «Развиваем точность движений». | Развитие глазомера и точности движений. Подвижные игры. «Вращающаяся скакалка». | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры.              | 1 |  |
| 17. | «Горка зовёт».                 | Развитие физических качеств. Игры на свежем воздухе.                            | Знать технику безопасности, правила поведения при играх. | 1 |  |
| 18. | «Зимнее солнышко».             | Развитие выносливости и ловкости. Подвижные игры.»Паровозик».                   | Знать технику безопасности, правила поведения при играх. | 1 |  |
| 19. | «Зимнее солнышко».             | Развитие выносливости и ловкости. Подвижные игры.»Паровозик».                   | Знать технику безопасности, правила поведения при играх. | 1 |  |
| 20. | «Штурм высоты».                | Развитие  | Знать технику  | 1 |  |

|     |                        |  |  |   |  |  |
|-----|------------------------|--|--|---|--|--|
|     |                        | выносливости и<br>быстроты.<br>Подвижные игры. .<br>«Штурм высоты».      | безопасности,<br>правила<br>поведения при<br>играх.  |   |  |  |
| 21. | «Снежные<br>фигуры».   | Развитие<br>выносливости и<br>ловкости. «Салки».                         | Знать технику<br>безопасности,<br>правила<br>поведения при<br>играх.                         | 1 |  |  |
| 22. | Катание на лыжах.      | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника<br>ступающего шага.  | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступающим<br>шагом.                               | 1 |  |  |
| 23. | Катание на лыжах.      | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника<br>ступающего шага.  | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступающим<br>шагом.                               | 1 |  |  |
| 24. | Катание на лыжах.      | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника<br>скользящего шага. | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступающим<br>шагом.                               | 1 |  |  |
| 25. | Катание на лыжах.      | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника<br>скользящего шага. | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступающим<br>шагом.                               | 1 |  |  |
| 26. | «Быстрые<br>упряжки» . | Катание на лыжах.<br>Подъём<br>«лесенкой».<br>Скользкий шаг.             | Знать ТБ катания<br>на лыжах,<br>правила<br>поведения при<br>играх.                          | 1 |  |  |
| 27. | «Метко в цель».        | Ведение мяча на<br>месте правой и<br>левой рукой.<br>Подвижные игры.     | Уметь выполнять<br>бег в среднем<br>темпе,<br>самостоятельно<br>играть в<br>разученные игры. | 1 |  |  |
| 28. | «Мяч соседу».          | Ловля и передача<br>мяча. Броски в<br>цель. Эстафеты с<br>мячами.        | Уметь выполнять<br>бег в среднем<br>темпе, эстафету с<br>мячом.                              | 1 |  |  |
| 29. | «Быстрые и<br>меткие». | Ведение мяча на<br>месте правой и<br>левой рукой.<br>Подвижные игры.     | Уметь выполнять<br>бег в среднем<br>темпе,<br>самостоятельно<br>играть в<br>разученные игры. | 1 |  |  |
| 30. | «Мяч капитану».        | Ловля и передача<br>мяча. Броски в                                       | Уметь выполнять<br>бег в среднем   | 1 |  |  |

|     |  |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|--|---|--|--|
|     |  | цель. Подвижные игры.  | темпе, эстафету с мячом.                                 |   |  |  |
| 31. | «Прыжок за прыжком».                   | Развитие быстроты и силы. Эстафеты. Подвижные игры. «С кочки на кочку».      | Уметь выполнять прыжки на точность.                      | 1 |  |  |
| 32. | «Совушка».                             | Подвижные игры. Эстафеты с мячами.   | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры.              | 1 |  |  |
| 33. | «Кто быстрее?»                         | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Подвижные игры. «Вызов номеров». | Уметь выполнять эстафету с бегом, знать разученные игры. | 1 |  |  |
| 34. | «Весёлые старты».<br>Итоговое занятие. |  |  | 1 |  |  |

### Тематическое планирование

Второй год обучения

| №  | Тема занятия                    | Виды учебной деятельности                                | Планируемые результаты  | Кол-во часов | Дата     |          |
|----|---------------------------------|--|---|--------------|----------|----------|
|    |                                 |  |   |              | По плану | По факту |
| 1. | Инструкция по ТБ. Цели и задачи | ТБ на занятиях. Подвижные игры.                          | Знать правила поведения при играх.                            | 1            |          |          |
| 2. | «Салки».                        | Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры. | 1            |          |          |
| 3. | «Подвижные игры».               | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. «Догони      | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно                           | 1            |          |          |

|     |                                     |  |  |   |  |  |
|-----|-------------------------------------|--|--|---|--|--|
|     |                                     | меня».   | играть в разученные игры.  |   |  |  |
| 4.  | «День мяча».                        | Эстафеты с мячами. Подвижные игры. «Меткий снайпер».                         | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с ведением мяча.             | 1 |  |  |
| 5.  | «Перестрелка».                      | Развитие ловкости и координации движений. Подвижные игры.                    | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.              | 1 |  |  |
| 6.  | «Развитие выносливости».            | Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие выносливости.              | Уметь выполнять эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 7.  | «Подвижные игры с мячами».          | Развитие ловкости. Эстафеты с мячами. «Пионербол».                           | Знать правила игры, уметь выполнять бег с мячом.                           | 1 |  |  |
| 8.  | «Эстафеты с элементами баскетбола». | Эстафеты с мячами. Подвижные игры. «Передай соседу».                         | Знать правила игры, уметь выполнять бег с мячом.                           | 1 |  |  |
| 9.  | «Вызов номеров».                    | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Подвижные игры. «Вызов номеров». | Уметь выполнять эстафету с бегом, знать разученные игры.                   | 1 |  |  |
| 10. | «Пионербол».                        | Развитие ловкости. Эстафеты с мячами. «Пионербол».                           | Знать правила игры, уметь выполнять бег с мячом.                           | 1 |  |  |
| 11. | Развитие скоростных качеств.        | Подвижные игры. Челночный бег. «Пятнашки».                                   | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.              | 1 |  |  |
| 12. | «Эстафеты с мячами».                | Эстафеты с мячами. Подвижные игры. «Передай соседу».                         | Знать правила игры, уметь выполнять бег                                    | 1 |  |  |

|     |   |   |   |   |  |  |
|-----|---|---|---|---|--|--|
|     |   |   | с мячом.  |   |  |  |
| 13. | «Мяч капитану».<br>«Мячом в корзину».       | Развитие ловкости и координации движений.<br>Подвижные игры.                                | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 14. | «Подвижные игры с нами».<br>«Пустое место». | Развитие скоростных способностей.<br>Эстафеты. «Догони меня».                               | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 15. | Эстафеты с мячами.<br>«Чехорда».            | Развитие ловкости.<br>Эстафеты с мячами.<br>«Пионербол».                                    | Знать правила игры, уметь выполнять бег с мячом.              | 1 |  |  |
| 16. | Развитие скоростно-силовых качеств.         | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Подвижные игры.<br>«Очисти свой сад от камней». | Уметь выполнять ОРУ, эстафету с переноской предметов.         | 1 |  |  |
| 17. | Катание на лыжах.                           | ТБ на занятиях лыжной подготовкой.<br>Техника скользящего шага.                             | Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх.       | 1 |  |  |
| 18. | Подвижные игры.                             | Развитие выносливости и быстроты.<br>Подвижные игры. .<br>«Штурм высоты».                   | Знать технику безопасности, правила поведения при играх.      | 1 |  |  |
| 19. | Катание на лыжах.                           | Прохождении е дистанции 2 км скользящим шагом.  | Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх.       | 1 |  |  |
| 20. | Катание на лыжах.                           | ТБ на занятиях лыжной подготовкой.<br>Техника скользящего шага.                             | Уметь одевать лыжи, передвигаться ступающим шагом.            | 1 |  |  |
| 21. | Катание на лыжах.                           | ТБ на занятиях лыжной подготовкой.<br>Техника скользящего шага.                             | Уметь одевать лыжи, передвигаться ступающим шагом.            | 1 |  |  |
| 22. | «Быстрые упряжки» .                         | Катание на лыжах.<br>Подъём   | Знать ТБ катания на   | 1 |  |  |

|     |                         |   |  |   |  |  |
|-----|-------------------------|---|--|---|--|--|
|     |                         | «лесенкой».<br>Скользкий шаг.                               | лыжах, правила поведения при играх.  |   |  |  |
| 23. | Эстафета на лыжах.      | Эстафета на лыжах с этапом 250 м. самостоятельные игры.     | Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 24. | «Гонки порами».         | Эстафета на лыжах. Подвижные игры.                          | Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх.  | 1 |  |  |
| 25. | Ходьба на лыжах парами. | Одновременный ход. Подвижные игры. «Быстрый лыжник».        | Знать ТБ катания на лыжах, уметь выполнять эстафету.   | 1 |  |  |
| 26. | «Метко в цель».         | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.                    | 1 |  |  |
| 27. | «Мяч соседу».           | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Эстафеты с мячами.    | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом.   | 1 |  |  |
| 28. | «Быстрые и меткие».     | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.                    | 1 |  |  |
| 29. | «Мяч капитану».         | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Подвижные игры.       | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом.   | 1 |  |  |
| 30. | «Прыжок за прыжком».    | Развитие быстроты и силы. Эстафеты.                         | Уметь выполнять  | 1 |  |  |

|     |                                     |   |   |   |  |  |
|-----|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
|     |                                     | Подвижные игры.<br>«С кочки на кочку».                    | прыжки на точность.   |   |  |  |
| 31. | «Пионербол». «Быстро по местам».    | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Знать правила игры, самостоятельно играть в разученные игры.  | 1 |  |  |
| 32. | «Перестрелка». «Охотники».          | Развитие ловкости и координации движений. Подвижные игры. | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 33. | «Эстафеты с элементами баскетбола». | Эстафеты с мячами. Подвижные игры.                        | Знать правила игры, уметь выполнять бег с мячом.              | 1 |  |  |
| 34. | «Весёлые старты». Итоговое занятие. |   |   | 1 |  |  |

### Третий год обучения

| №  | Тема занятия                    | Виды учебной деятельности                                  | Планируемые результаты   | Кол-во часов | Дата     |          |
|----|---------------------------------|--|--|--------------|----------|----------|
|    |                                 |  |  |              | По плану | По факту |
| 1. | Инструкция по ТБ. Цели и задачи | ТБ на занятиях. Подвижные игры.                            | Знать правила поведения при играх.                             | 1            |          |          |
| 2. | «Подвижные игры».               | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. «Догони меня». | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.  | 1            |          |          |
| 3. | «День мяча».                    | Эстафеты с мячами. Подвижные игры. «Меткий снайпер».       | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с ведением мяча. | 1            |          |          |
| 4. | «Перестрелка».                  | Развитие ловкости и координации                            | Уметь выполнять ОРУ,   | 1            |          |          |

|     |   |   |   |   |  |  |
|-----|---|---|---|---|--|--|
|     |   | движений.<br>Подвижные игры.  | самостоятельно<br>играть в<br>разученные<br>игры.   |   |  |  |
| 5.  | «Метко в цель».                                 | Ведение мяча на<br>месте правой и левой<br>рукой. Подвижные<br>игры.                                  | Уметь<br>выполнять бег в<br>среднем темпе,<br>самостоятельно<br>играть в<br>разученные<br>игры. | 1 |  |  |
| 6.  | «Мяч соседу».                                   | Ловля и передача<br>мяча. Броски в цель.<br>Эстафеты с мячами.  | Уметь<br>выполнять бег в<br>среднем темпе,<br>эстафету с<br>мячом.                              | 1 |  |  |
| 7.  | «Быстрые и<br>меткие».                          | Ведение мяча на<br>месте правой и левой<br>рукой. Подвижные<br>игры.                                  | Уметь<br>выполнять бег в<br>среднем темпе,<br>самостоятельно<br>играть в<br>разученные<br>игры. | 1 |  |  |
| 8.  | «Мяч<br>капитану».                              | Ловля и передача<br>мяча. Броски в цель.<br>Подвижные игры.   | Уметь<br>выполнять бег в<br>среднем темпе,<br>эстафету с<br>мячом.                              | 1 |  |  |
| 9.  | «Подвижные<br>игры с нами».                     | Развитие скоростных<br>способностей.<br>Эстафеты. «Догони<br>меня».                                   | Уметь<br>выполнять ОРУ,<br>самостоятельно<br>играть в<br>разученные<br>игры.                    | 1 |  |  |
| 10. | Эстафеты с<br>мячами.                           | Развитие ловкости.<br>Эстафеты с мячами.<br>«Пионербол».  | Знать правила<br>игры, уметь<br>выполнять бег с<br>мячом.                                       | 1 |  |  |
| 11. | Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>качеств.   | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей.<br>Подвижные игры.<br>«Очисти свой сад от<br>камней». | Уметь<br>выполнять ОРУ,<br>эстафету с<br>переноской<br>предметов.                               | 1 |  |  |
| 12. | «Сила нужна<br>каждому».<br>«Третий<br>лишний.» | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей.<br>Подвижные игры.<br>«Очисти свой сад от<br>камней». | Уметь<br>выполнять ОРУ,<br>эстафету с<br>переноской<br>предметов.                               | 1 |  |  |
| 13. | «Развитие<br>быстроты».                         | Эстафеты с мячами.<br>Развитие быстроты.  | Уметь<br>выполнять ОРУ,   | 1 |  |  |

|     |   |  |   |   |  |  |
|-----|---|--|---|---|--|--|
|     |   | Подвижные игры.<br>«Воробьи-вороны».   | знать<br>разученные<br>игры.  |   |  |  |
| 14. | «Кто быстрее?»  | Развитие скоростных<br>качеств. Челночный<br>бег. Подвижные<br>игры. «Вызов<br>номеров».       | Уметь<br>выполнять<br>эстафету с<br>бегом, знать<br>разученные<br>игры. | 1 |  |  |
| 15. | «Скакалочка-<br>выручалочка».<br>Карельские<br>салки. | Развитие силы.<br>Упражнения со<br>скакалкой.<br>Подвижные игры.<br>«Удочка с<br>приседанием». | Уметь<br>выполнять<br>прыжки на<br>одной и на двух<br>ногах.            |   |  |  |
| 16. | «Ловкая<br>гимнастическая<br>палка».                  | Развитие быстроты и<br>ловкости.<br>Подвижные игры.<br>«Ноги выше от<br>земли».                | Уметь<br>выполнять ОРУ<br>с<br>гимнастической<br>палкой.                | 1 |  |  |
| 17. | «Команда<br>быстроногих».                             | Развитие силы и<br>ловкости.<br>Подвижные игры.<br>«Гуси-лебеди».                              | Уметь<br>выполнять<br>эстафеты с<br>бегом, знать<br>разученные<br>игры. | 1 |  |  |
| 18. | «Выбираем<br>бег».                                    | Развитие скоростных<br>качеств. Эстафеты.<br>«Сумей догнать».                                  | Уметь бегать в<br>лёгком темпе,<br>знать<br>разученные<br>игры.         | 1 |  |  |
| 19. | Катание на<br>лыжах.                                  | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника ступающего<br>шага.                        | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступаящим<br>шагом.          | 1 |  |  |
| 20. | Катание на<br>лыжах.                                  | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника ступающего<br>шага.                        | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступаящим<br>шагом.          | 1 |  |  |
| 21. | Катание на<br>лыжах.                                  | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника скользящего<br>шага.                       | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступаящим<br>шагом.          | 1 |  |  |
| 22. | Катание на<br>лыжах.                                  | ТБ на занятиях<br>лыжной<br>подготовкой.<br>Техника скользящего<br>шага.                       | Уметь одевать<br>лыжи,<br>передвигаться<br>ступаящим<br>шагом.          | 1 |  |  |
| 23. | «Быстрые  | Катание на лыжах.  | Знать ТБ катания  | 1 |  |  |

|     |                                |   |  |   |  |  |
|-----|--------------------------------|---|--|---|--|--|
|     | упряжки» .                     | Подъём «лесенкой». Скользящий шаг.  | на лыжах, правила поведения при играх.   |   |  |  |
| 24. | Эстафета на лыжах.             | Эстафета на лыжах с этапом 250 м. самостоятельные игры.                         | Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 25. | «Гонки порами».                | Эстафета на лыжах. Подвижные игры.  | Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх.  | 1 |  |  |
| 26. | «Метко в цель». «Бой петухов». | Развитие меткости. Броски в цель. Подвижные игры. «Вышибало».                   | Уметь выполнять броски различными мячами.  | 1 |  |  |
| 27. | «Путешествие по островам».     | Развитие меткости и координации движений. Эстафеты . «Лягушки в болоте».        | Уметь выполнять прыжки на точность.  | 1 |  |  |
| 28. | «Развиваем точность движений». | Развитие глазомера и точности движений. Подвижные игры. «Вращающаяся скакалка». | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры.  | 1 |  |  |
| 29. | «Пионербол».                   | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.                        | Знать правила игры, самостоятельно играть в разученные игры.                                     | 1 |  |  |
| 30. | «Мяч капитану».                | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Подвижные игры.                           | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом.   | 1 |  |  |
| 31. | «Перестрелка».                 | Развитие ловкости и координации движений. Подвижные игры.                       | Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.                                    | 1 |  |  |
| 32. | «Мяч капитану».                | Ловля и передача мяча. Броски в цель.   | Уметь выполнять бег в  | 1 |  |  |

|     |                                     |  |  |   |  |  |
|-----|-------------------------------------|--|--|---|--|--|
|     |                                     | Подвижные игры.  | среднем темпе, эстафету с мячом.                             |   |  |  |
| 33. | «Пионербол».                        | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать правила игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |  |
| 34. | «Эстафеты с элементами баскетбола». | Эстафеты с мячами. Подвижные игры.                       | Знать правила игры, уметь выполнять бег с мячом.             | 1 |  |  |

### **Игры:**

#### **Быстро по местам №1**

Играющие становятся в 1, 2,3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

#### **Охотники №2**

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя «Стоять!» все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право уклониться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стоять!» сошел с места, он становится охотником.

#### **Два мороза №3**

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я – мороз Красный нос,  
Я – мороз Синий нос,  
Кто из вас решится в  
В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз -

И перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают»). «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деда Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

#### **Старт за мячом №4**

Ребята делятся на две команды и встают справа и слева от руководителя. Выполняют расчет по порядку в каждой команде. Назвав какой-либо номер, он бросает мяч вперед. Ребята, чьи номера назвали, бегут к мячу: тот, кто возьмет мяч раньше, возвращается с ним и передает руководителю. Команда получает очко.

#### **Отгадай, чей голосок? №5**

Играющие образуют круг. Один из играющих становится в круг и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет говорить «Скок, скок, скок!» Все играющие идут по кругу и говорят «Мы составили все круг, повернувшись рядом вдруг (поворачиваются и идут в другую сторону). А кто скажет «Скок, скок, скок!» тот играющий на кого покажет руководитель, все вместе «Отгадай, чей голосок». Кто стоит в центре круга, по голосу должен определить, кто сказал, если угадал, то указанный становится в центр. Если не угадал, игра продолжается и этот же игрок продолжает стоять в центре.

#### **Цветы №6**

Выбирают водящего. Каждый игрок выбирает себе название цветка и говорит его вслух. Водящий бежит за кем-либо из разбежавшихся игроков, чтобы осалить. Игрок, которого вот-вот догонит, может назвать другой цветок. Тот, чей цветок назвали, поднимает вверх руку или по-другому привлекает к себе внимание. Тогда водящий бежит за этим игроком. Игрок неуспевший назвать новый цветок прежде, чем его осалит водящий, сменяет водящего. Не разрешается называть цветок, который никем не был выбран. Нарушивший это правило становится водящим.

### **Прыгающие воробушки №7**

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «воробьи», - вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «воробья» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка», которая сумела быстрее других поймать условленное число «воробьев». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Воробьи» прыгают только на одной или двух ногах.

### **Пустое место №8**

Все играющие становятся в круг, водящий за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или в другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, друг перед другом они здороваются: подают друг другу руки, приседают и т. д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

### **Эстафета – чехарда №9**

Участники делятся на две колонны. Расстояние между участниками в колонне 8 – 9 шагов, они расходятся по своим местам и приседают. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту. По сигналу руководителя последний игрок поочередно перепрыгивает через всех присевших игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

### **Не давай мяч водящему №10**

1-й вариант (с футбольным мячом).

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре круга и старается выбить футбольный мяч за пределы круга. Остальные участники, стоя на расстоянии метра, друг

от друга, стараются ногой задержать мяч, затем перекатывают его, не давая водящему. Если водящий забирает мяч и выбивает его из круга, то новым водящим становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч не должен пролететь выше колен играющих).

## 2-й вариант (с баскетбольным мячом)

Играющие перебрасывают друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч. (Водящий может выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими.)

## **Эстафеты-поезда №11**

Играющие делятся на команды по 8-10 человек в каждой, встают в колонны. По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут к своим стойкам, которые находятся впереди каждой команды на расстоянии 10-15 метров, оббегают стойку, возвращаются к своей команде, берут с собой следующего игрока. Теперь вокруг стоек бегут, взявшись за пояс по два играющих и т.д. Когда первый игрок-машинист с полным «составом» возвратится на место, он поднимает руку.

## **Кросс с мячом №12**

Участники (по одному из команд) получают по мячу. Задание: каждый игрок должен провести мяч, подталкивая его ногой, до конца дорожки и обратно между расставленными кеглями или колышками. Первый колышек обходит справа, второй – слева и т.д. Если мяч укатился в сторону, положить его на место и продолжить игру.

## **Мячом в корзину №13**

Начертить небольшой круг, поставить в него корзину. Вокруг первого круга на расстоянии 3м от его центра начертить второй круг, на расстоянии 4м – третий круг, на расстоянии 5м – четвертый, на расстоянии 6м – пятый круг. Играющие встают с маленьким мячом в руках на линию второго круга. По команде все бросают мяч в корзину. Тот, кто промахнется, выходит из игры, остальные берут мяч, встают на линию третьего круга и опять бросают мяч. Игра продолжается до тех пор, пока бросающие мяч не дойдут до последнего круга. Попавшие в корзину с пятого круга занимают первое место, с четвертого – второе и т.д. Игра повторяется несколько раз. Затем подсчитывается общая сумма очков. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

### **Бой петухов №14**

#### **1-й вариант**

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Побежденным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

#### **2-й вариант**

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

### **Космонавты №15**

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодрому (заранее определенные места с указанием числа пассажиров) и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

### **Тяни-толкай №16**

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую - спиной.

### **Подвижная цель №17**

Дети стоят за линией круга. В центре круга – водящий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Водящий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в водящего, стает на его место.

### **Дай руку №18**

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

### **Защити башню №19**

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

### **Дальше бросишь - ближе бежать №20**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

### **Карельские салки №21**

Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка.

Игроки делятся на пары - один из пары садится на санки - "седок", а второй игрок будет возить седока на санках - это "олень". По жребью или считалкой выбирается водящая пара. Как и в обычных [салках](#) - водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень - только тащит санки с седоком. Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

### **Третий лишний №22**

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **Бездомный заяц №23**

Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем, и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Варианты: Вместо круга можно парами взяться за руки и руки поднять вверх, это и будет домик. Если в домик забежал заяц, он должен к одному из игроков повернуться спиной, тот и становится бездомным зайцем.

### **Повтори-ка 24**

Количество играющих не ограничено. Выбирается тема игры, например «Дикие животные».

Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва. Следующий повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий повторяет «лев, тигр» и прибавляет «носорог». Каждый следующий игрок, перечислив всех ранее названных животных, добавляет от себя ещё одно название.

После достижения последнего игрока - эстафета продолжается с первого игрока и так по кругу, пока не останется один победивший.

Тот, кто не сможет повторить названия всех животных или перепутает их порядок (за этим следит судья – воспитатель, учитель) - выбывает из игры. Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок – выбывает из игры.

По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т.д.

### **Цвет №25**

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать. Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5-6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим. Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают. Задача водящего - догнать и прикоснуться к убегающему (т.е. осалить). После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

### **Не наступи на снежный ком №26**

Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его обежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.

### **Игры с мячом №27**

А) Выбирается по 2 капитана. Все играющие делятся на 2 команды. Капитаны становятся лицом к своей команде и поочередно передает (перебрасывает) мяч каждому игроку до последнего, передал мяч – садись, и в конце встают.

Б) передача мяча в колонне над головой, последний игрок бежит и становится впереди, так же, но мяч передает между ногами. Все игроки должны побывать впереди.

### **Мяч соседу №28**

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

### **Мяч среднему №29**

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

### **Вышибалы №30**

Участники делятся на 3 команды. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и одна водящие. Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а водящие между ними. Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю. В кого попали мячом, он меняется с вышибалой местами.

### **Соревнование тачек №31**

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

### **Школа мяча №32**

Это игровые упражнения с мячом.

*Поймай от пола!* Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

- - бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- - бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- - бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

*Поймай от стены!* Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

- - броски выполнять двумя руками снизу;
- - поймать мяч от стены сразу после отскока;
- - бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

### **С двумя мячами навстречу №33**

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании владения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю.

### **Салка и мяч №34**

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать. Его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

### **Прыжок за прыжком №35**

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один – налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку снова за концы. Как только скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Игроки колонны. Закончившие прыжки первыми побеждают.

### **Падающая палка №36**

Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга и водит. Водящий получает палку, ставит один конец на поле, а другой держит в руке. Водящий называет номер и отпускает палку. Названный номер должен успеть схватить палку пока она не упала. Играют установленное время.

### **Защитой товарища №37**

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну и берут друг друга за пояс. Задача метящих мячом попасть в последнего игрока команды.

### **Литература**

- 1 И.М.. Коротков Подвижные игры детей. Москва. «Советская Россия» 1987 г.
2. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1 – 3 классы) Москва. «Просвещение» 1982.
3. А.В. Кенеман Детские подвижные игры. Москва «Просвещение» 1988
4. В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2006
5. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) Москва «Просвещение» 1982г.