

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
«ГИМНАЗИЯ №30 ИМ. ЖЕЛЕЗНОЙ ДИВИЗИИ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

---

**Прибылова А.А.**

Протокол № 1

**от 28. 08.2024 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

---

Никитина Н.Р.

28 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**для обучающихся 1 классов**



### Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии», с учетом рабочей программы воспитания

**Цель курса:** создание условий для укрепления здоровья учащихся и содействие их разносторонней физической подготовленности через подвижные игры.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»:** учебный курс предназначен для обучающихся 1 класса; рассчитан на 4 часа в неделю/132 часа в год.

### Планируемые результаты

#### *Личностные результаты:*

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности***

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» выпускники должны **знать**:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Современные и старинные подвижные игры (132 ч.)

Тема 1 Здоровый образ жизни (8ч) Беседа о здоровом образе жизни.

Беседы по теме: «Если хочешь быть здоров»

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (8ч) Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (8ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма (8ч)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

Тема 5 Нарушение осанки (8ч) Упражнения для укрепления осанки.

Тема 6 Современные подвижные игры (92ч)

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веребочка», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «День и ночь», «Заморожу», «Мышиводят хоровод», «Краски», «Рыбаки и рыбки», «Море волнуется раз», «Платок царевны», «Поймай воробушка», «Гон зверей», «Охота на куропаток», «Забавные лучники», «Эстафета».

## Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	ЦОР/ЭОР
<b>Здоровый образ жизни</b>				
1-8	ОРУ Беседы о здоровом образе жизни	8	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
<b>Здоровье в порядке-спасибо зарядке!</b>				
9-16	ОРУ Комплекс упражнений утренней гимнастики	8	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
<b>Личная гигиена</b>				
17-24	ОРУ Что такое гигиена. Правила личной гигиены	8	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
<b>Профилактика травматизма</b>				
25-26	ОРУ Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	2	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
27-28	ОРУ Инструкция по ТБ	2	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	

29-30	ОРУ Правила поведения в команде	2	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
31-32	ОРУ Правила поведения в команде. Инструкция по ТБ	2	Фронтальная, индивидуальная, беседа, анализ	
<b>Нарушение осанки</b>				
33-40	ОРУ Упражнения для укрепления осанки	8	Беседа, групповое обсуждение, выполнение комплекса упражнений	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
<b>Современные подвижные игры</b>				
41-42	ОРУ Игра «Мяч по кругу»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
43-44	ОРУ Игра «Поймай рыбку»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
45-46	ОРУ Игра «Цепи кованы»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
47-48	ОРУ Игра «Змейка на асфальте»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
49-50	ОРУ Игра «Бег с шариком»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>



				<a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
51-52	ОРУ Игра «Нас не слышно и не видно»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
53-54	ОРУ Игра «Третий лишний»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
55-56	ОРУ Игра «Салки»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
57-58	ОРУ Игра «Круговая охота»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
59-60	ОРУ Игра «Команда быстроногих»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
61-62	ОРУ Игра «Эстафета с булавами»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
63-64	ОРУ Игра «След в след»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
65-66	ОРУ Эстафета	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a>

				<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
67-68	ОРУ Игра «Мишень»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
69-70	ОРУ Игра «С кочки на кочку»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
71-72	ОРУ Игра «Без пары»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
73-74	ОРУ Игра «Верёвочка»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
75-76	ОРУ Игра «Кто больше»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
77-78	ОРУ Игра «Успевай, не зевай»	2	«Веселые старты»	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
79-80	ОРУ Игра «День и ночь»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>

81-82	ОРУ Игра «Кто подходит»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
83-84	ОРУ Игра «Краски и щука»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
85-86	ОРУ Игра «Два Мороза»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
87-88	ОРУ Игра «Охотники и утки»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
89-90	ОРУ Игра «Бомбардировка»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
91-92	ОРУ Игра «Встречная эстафета»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
93-94	ОРУ Игра «Метание в цель»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
95-96	ОРУ Игра «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>

97-98	ОРУ Игра «Подвижная цель»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
99-100	ОРУ Игра «Мяч соседу»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
101-102	ОРУ Игра «Передал-садись»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
103-104	ОРУ Игра «Быстрая передача»	2	«Веселые старты»	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
105-106	ОРУ Игра «Бросай – беги»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
107-108	ОРУ Игра «Не давай мяча водящему»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
109-110	ОРУ Игра «Гонка мячей по кругу»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
111-112	ОРУ Игра «Гонка мячей по рядам»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a>

				<a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
113-114	ОРУ Игра «Встречная эстафета с мячом»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
115-116	ОРУ «Эстафета с ведением мача»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
117-118	ОРУ Игра «Перестрелка»	2	«Веселые старты»	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
119-120	ОРУ Игра «Наперегонки парами»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
121-122	ОРУ Игра «Ловушки перебежки»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
123-124	ОРУ Игра «Вызов номеров»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
125-126	ОРУ Игра «Хитрая лиса»	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
127-128	ОРУ Игра «Третий лишний»	2	Игра-соревнование	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

				<a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
129-130	ОРУ Игра «День и ночь»	2	Игра-соревнование	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
131-132	ОРУ Эстафета	2	Игра	<a href="https://www.openclass.ru/">https://www.openclass.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="https://www.ikt-school.com/">https://www.ikt-school.com/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/">https://spo.1sept.ru/</a>
	<b><i>Итого</i></b>	<b>132</b>		



					упражнений
					Итоговый, зачет по выполнению комплекса упражнений
<b>Личная гигиена (8)</b>					
17-24	ОРУ Что такое гигиена. Правила личной гигиены	8			Вводный, устный опрос
					Текущий, устный опрос
					Текущий, устный опрос
					Текущий, устный опрос
					Текущий, устный опрос
					Текущий, устный опрос
					Итоговый, тест
<b>Профилактика травматизма (8)</b>					
25-26	ОРУ Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	2			Текущий, устный опрос
					Текущий, викторина
27-28	ОРУ Инструкция по ТБ	2			Текущий, устный опрос
					Текущий, беседа
29-30	ОРУ Правила поведения в команде	2			Текущий, устный опрос
					Текущий, устный опрос
31-32	ОРУ Правила поведения в команде. Инструкция по ТБ	2			Текущий, устный опрос
					Итоговый, тест
<b>Нарушение осанки (8)</b>					
33-40	ОРУ Упражнения для укрепления осанки	8			Текущий, выполнение комплекса упражнений
					Текущий, выполнение комплекса упражнений



				Текущий, выполнение комплекса упражнений
				Текущий, выполнение комплекса упражнений
				Текущий, выполнение комплекса упражнений
				Текущий, выполнение комплекса упражнений
				Текущий, выполнение комплекса упражнений
				Итоговый, зачет по выполнению комплекса упражнений
<b>Современные подвижные игры (92)</b>				
41	ОРУ Игра «Мяч по кругу»	1		Текущий, ролевая игра
42	ОРУ Игра «Мяч по кругу»	1		Текущий, ролевая игра
43	ОРУ Игра «Поймай рыбку»	1		Текущий, игра
44	ОРУ Игра «Поймай рыбку»	1		Текущий, игра
45	ОРУ Игра «Цепи кованы»	1		Текущий, ролевая игра
46	ОРУ Игра «Цепи кованы»	1		Текущий, командная игра
47	ОРУ Игра «Змейка на асфальте»	1		Текущий, игра
48	ОРУ Игра «Змейка на асфальте»	1		Текущий, игра
49	ОРУ Игра «Бег с шариком»	1		Текущий, ролевая игра
50	ОРУ Игра «Бег с шариком»	1		Текущий, соревнование
51	ОРУ Игра «Нас не слышно и не видно»	1		Текущий, ролевая игра
52	ОРУ Игра «Нас не слышно и не видно»	1		Текущий, ролевая игра
53	ОРУ Игра «Третий лишний»	1		Текущий, ролевая игра

54	ОРУ Игра «Третий лишний»	1			Текущий, командная игра
55	ОРУ Игра «Салки»	1			Текущий, соревнование
56	ОРУ Игра «Салки»	1			Текущий, ролевая игра
57	ОРУ Игра «Круговая охота»	1			Текущий, соревнование
58	ОРУ Игра «Круговая охота»	1			Текущий, ролевая игра
59	ОРУ Игра «Команда быстроногих»	1			Текущий, ролевая игра
60	ОРУ Игра «Команда быстроногих»	1			Текущий, ролевая игра
61	ОРУ Игра «Эстафета с булавами»	1			Текущий, ролевая игра
62	ОРУ Игра «Эстафета с булавами»	1			Текущий, ролевая игра
63	ОРУ Игра «След в след»	1			Текущий, ролевая игра
64	ОРУ Игра «След в след»	1			Текущий, командная игра
65	ОРУ Эстафета	1			Текущий, ролевая игра
66	ОРУ Эстафета	1			Текущий, ролевая игра
67	ОРУ Игра «Мишень»	1			Текущий, ролевая игра
68	ОРУ Игра «Мишень»	1			Текущий, ролевая игра
69	ОРУ Игра «С кочки на кочку»	1			Текущий, командная игра
70	ОРУ Игра «С кочки на кочку»	1			Текущий, соревнование
71	ОРУ Игра «Без пары»	1			Текущий, командная игра
72	ОРУ Игра «Без пары»	1			Текущий, командная игра
73	ОРУ Игра «Верёвочка»	1			Текущий, ролевая игра
74	ОРУ Игра «Верёвочка»	1			Текущий, командная игра
75	ОРУ Игра «Кто больше»	1			Текущий, командная игра
76	ОРУ Игра «Кто больше»	1			Текущий, командная игра
77	ОРУ Игра «Успевай, не зевай»	1			Текущий, соревнование
78	ОРУ Игра «Успевай, не зевай»	1			Текущий, командная игра
79	ОРУ Игра «День и ночь»	1			Текущий, ролевая игра

80	ОРУ Игра «День и ночь»	1		Текущий, командная игра
81	ОРУ Игра «Кто подходил»	1		Текущий, ролевая игра
82	ОРУ Игра «Кто подходил»	1		Текущий, соревнование
83	ОРУ Игра «Караси и щука»	1		Текущий, соревнование
84	ОРУ Игра «Караси и щука»	1		Текущий, ролевая игра
85	ОРУ Игра «Два Мороза»	1		Текущий, командная игра
86	ОРУ Игра «Два Мороза»	1		Текущий, командная игра
87	ОРУ Игра «Охотники и утки»	1		Текущий, ролевая игра
88	ОРУ Игра «Охотники и утки»	1		Текущий, ролевая игра
89	ОРУ Игра «Бомбардировка»	1		Текущий, игра
90	ОРУ Игра «Бомбардировка»	1		Текущий, игра
91	ОРУ Игра «Встречная эстафета»	1		Текущий, соревнование
92	ОРУ Игра «Встречная эстафета»	1		Текущий, соревнование
93	ОРУ Игра «Метание в цель»	1		Текущий, игра
94	ОРУ Игра «Метание в цель»	1		Текущий, игра
95	ОРУ Игра «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»	1		Текущий, игра
96	ОРУ Игра «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»	1		Текущий, игра
97	ОРУ Игра «Подвижная цель»	1		Текущий, ролевая игра
98	ОРУ Игра «Подвижная цель»	1		Текущий, ролевая игра
99	ОРУ Игра «Мяч соседу»	1		Текущий, ролевая игра
100	ОРУ Игра «Мяч соседу»	1		Текущий, ролевая игра
101	ОРУ Игра «Передал – садись»	1		Текущий, соревнование
102	ОРУ Игра «Передал – садись»	1		Текущий, соревнование
103	ОРУ Игра «Быстрая передача»	1		Текущий, игра
104	ОРУ Игра «Быстрая передача»	1		Текущий, игра
105	ОРУ Игра «Бросай - беги»	1		Текущий, соревнование
106	ОРУ Игра «Бросай - беги»	1		Текущий, соревнование

107	ОРУ Игра «Не давай мяча водящему»	1			Текущий, игра
108	ОРУ Игра «Не давай мяча водящему»	1			Текущий, игра
109	ОРУ Игра «Гонка мячей по кругу»	1			Текущий, игра
110	ОРУ Игра «Гонка мячей по кругу»	1			Текущий, игра
111	ОРУ Игра «Гонка мячей по рядам»	1			Текущий, игра
112	ОРУ Игра «Гонка мячей по рядам»	1			Текущий, игра
113	ОРУ Игра «Встречная эстафета с мячом»	1			Текущий, соревнование
114	ОРУ Игра «Встречная эстафета с мячом»	1			Текущий, соревнование
115	ОРУ «Эстафета с ведением мяча»	1			Текущий, соревнование
116	ОРУ «Эстафета с ведением мяча»	1			Текущий, соревнование
117	ОРУ Игра «Перестрелка»	1			Текущий, соревнование
118	ОРУ Игра «Перестрелка»	1			Текущий, соревнование
119	ОРУ Игра «Наперегонки парами»	1			Текущий, соревнование
120	ОРУ Игра «Наперегонки парами»	1			Текущий, соревнование
121	ОРУ Игра «Ловушки-перебежки»	1			Текущий, соревнование
122	ОРУ Игра «Ловушки-перебежки»	1			Текущий, соревнование
123	ОРУ Игра «Вызов номеров»	1			Текущий, игра
124	ОРУ Игра «Вызов номеров»	1			Текущий, игра
125	ОРУ Игра «Хитрая лиса»	1			Текущий, ролевая игра
126	ОРУ Игра «Хитрая лиса»	1			Текущий, ролевая игра
127	ОРУ Игра «Третий лишний»	1			Текущий, игра
128	ОРУ Игра «Третий лишний»	1			Текущий, игра
129	ОРУ Игра «День и ночь»	1			Текущий, игра
130	ОРУ Игра «День и ночь»	1			Текущий, игра
131	ОРУ Эстафета	1			Текущий, соревнование
132	ОРУ Эстафета	1			Итоговый, соревнование




### «Современные подвижные игры»

«**Мяч по кругу**» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

«**Поймай рыбку**» Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

«**Цепи кованы**» 2 команды встанут в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: - Цепи кованы - Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: - Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

«**Змейка на асфальте**» Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

«**Бег с шариком**» Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

«**Нас не слышно и не видно**» Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

«**Третий лишний**» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого - то не поймут.

«**Ворота**» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота,

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз,  
Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

**«Чужая палочка»** Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

**«Белки, шишки и орехи»** Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

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

**«След в след»** Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

**«Эстафета»** Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники

сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

«**С кочки на кочку**» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

«**Без пары**» Взавшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.

«**Верёвочка**» Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

«**Кто больше**» Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

«**Успевай, не зевай**» Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

«**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.

«**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. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. Первый водящий не считается проигравшим.

«**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 пробежать 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. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

**«Охотники 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.

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

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

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

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

**«Эстафета с ведением мяча»** Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой 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.

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

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

**«Ловушки-перебежки»** 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.

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

**«Хитрая лиса»** Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: «Я тут!» и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2-3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

**«Третий лишний»** Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

**«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** 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.