

ПРИНЯТО
Педагогическим советом № 1
От «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.08.24 № 110-А
Директор ГБОУ №678
Красносельского района
Санкт-Петербурга
О.В. Фокина



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
начальной школы - детского сада №678
Красносельского района
Санкт Петербурга
ШСК

Направление спортивно-оздоровительное
Модуль «Поиграй-ка!»
для 1-4 классов

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Составитель: Л.В. Ступакова, учитель

Санкт-Петербург
2024

Содержание

№ п\п	Раздел программы	стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности	3
1.2.	Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности	4
2.	Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	5
2.1.	Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	6
2.2.	Учебно – тематический план программы внеурочной деятельности «Поиграй-ка!», календарно-тематическое планирование	7
	Расписание занятий	16
	Мероприятия	17
	Список литературы	18
	Приложение	19

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников посредством подвижных игр.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Целью программы является, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников двигательной активности, посредством подвижных игр.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1.2. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка!» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут для 1-4 классов.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:
1 класс — 33 часа в год,
2-4 классы -34 часа в год.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка!» состоит из четырёх частей:

- 1 раздел «Подвижные игры с бегом»
- 2 раздел «Подвижные игры с мячом»
- 3 раздел «Подвижные игры с прыжками (скакалками)»
- 4 раздел «Эстафеты»

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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):

1. 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.

2. 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.

3. 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.

2.1. 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» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием 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;

Должны уметь

- 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.

2.2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы «Поиграй-ка!» 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	10	1 ч.	9 ч.
2.	Игры с мячом.	11	1 ч.	10 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5	1 ч.	4ч.
4.	Эстафеты	7	1 ч.	6 ч.
Итого:		33	4ч.	29 ч.

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Поиграй-ка!» 1 год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр.	1		
2	Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Салки дай руку».	1		
3	Подвижные игры «Второй лишний», «Воробьи вороны».	1		
4	Подвижные игры «Хвостики», «Командные хвостики».	1		
5	Подвижные игры «Колдунчики», «Невод».	1		
6	Подвижные игры «Вызов номеров», «Совушка».	1		
7	Подвижные игры «Горячая линия», «Пустое место».	1		
8	Подвижные игры «Два мороза», «Мышеловка».	1		
9	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Подвижная цель».	1		
10	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Салки парами».	1		
11	История возникновения игр с мячом.	1		
12	Подвижные игры «Стой!», «Передал, садись».	1		
13	Подвижные игры «Снайпер», «Осада города».	1		
14	Подвижные игры «Мяч вдогонку», «Летающий мяч»			
15	Подвижные игры «Охотники и утки», «Вышибалы»	1		
16	Подвижные игры «Белочка защитница», «Собачка ногами».	1		

17	Подвижные игры «Далеко бросай быстрее собирай», «Футбольный бильярд».	1		
18	Подвижные игры «Гонка мячей», «Котел»	1		
19	Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Кто лишний».	1		
20	Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в мяч».	1		
21	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Летучий мяч».	1		
22	Прыжки, разновидности прыжков.	1		
23	Подвижные игры «Удочка», «Зайцы и сторож»	1		
24	Подвижные игры «Волк во рву», «Лягушки и цыплята».	1		
25	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Пингвины в бегах».	1		
26	Подвижные игры «Высокий прыжок», «Прыжки по полоскам».	1		
27	Знакомство с правилами проведения эстафет. Способы деления на команды.	1		
28	Эстафеты с мячом и скакалками	1		
29	Эстафета с бегом и прыжками.	1		
30	Эстафеты с гимнастическими скамейками.	1		
31	Эстафеты с маленькими мячами.	1		
32	Эстафеты с обручами.	1		
33	Комбинированная эстафета.	1		

Содержание программы. 1 класс (33 занятия)

Игры с бегом (7 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Салки дай руку».
- Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Второй лишний», «Воробы вороны».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижные игры «Хвостики», «Командные хвостики».
- Комплекс ОРУ с мячами. Подвижные игры «Колдунчики», «Невод».
- Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Вызов номеров», «Совушка».
- Комплекс ОРУ с мешочками. Подвижные игры «Горячая линия», «Пустое место».
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Два мороза», «Мышеловка».
- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Подвижная цель».
- Комплекс ОРУ с ленточками. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Салки парами».

Игры с мячом (11 часов.)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений. Подвижные игры «Стой!», «Передал, садись».
- Комплекс ОРУ с мячом. Перекаты мяча. Подвижные игры «Снайпер», «Осада города».
- Комплекс ОРУ в движении. Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижные игры «Мяч вдогонку», «Летающий мяч».
- Комплекс ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Вышибалы»

- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Белочка защитница», «Собачка ногами».
- Комплекс ОРУ с мешочками. Ведение футбольного мяча. Подвижные игры «Далеко бросай быстрее собирай», «Футбольный бильярд».
- Комплекс ОРУ на месте. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Котел»
- Комплекс ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Кто лишний».
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Метание движущуюся цель. Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в мяч».
- Комплекс ОРУ со скамейкой. Развитие быстроты движений. Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Летучий мяч».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Прыжки, разновидности прыжков.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры «Удочка», «Зайцы и сторож»
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка Подвижные игры «Волк во рву», «Лягушки и цыплята».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Пингвины в бегах».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижные игры «Высокий прыжок», «Прыжки по полоскам».

Эстафеты (6 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Способы деления на команды.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мешочками. Эстафеты с мячом и скакалками.
- Комплекс ОРУ с обручами. Эстафета с гимнастическими скамейками.
- Комплекс ОРУ с лентами. Эстафеты с малыми мячами.
- Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с обручами.
- Комплекс ОРУ с мячами. Комбинированная эстафета.

**Учебно – тематический план
дополнительной образовательной программы «Поиграй-ка!»
2 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом .	7ч.	1ч.	6ч.
2.	Игры с мячом.	13ч.	1ч.	12ч.
3.	Игра с прыжками.	7ч.	1ч.	6ч.
4.	Эстафеты.	7ч.	1ч.	6ч.
Итого:		34ч.	4ч.	30ч.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Поиграй-ка!»
2 год обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Считалочки. Способы деления на команды.	1		
2.	Подвижные игры «Совушка», «Воробьи вороны», «Вызов	1		

	номеров».			
3.	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики», «Салки выручалки».	1		
4.	Подвижные игры «Горячая линия», «Бездомный заяц».	1		
5.	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи». «Салки дай руку».	1		
6.	Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Командные хвостики».	1		
7.	Подвижные игры «Ловишки», «Вызов номеров», «Стой!».	1		
8.	История возникновения игр с мячом.	1		
9.	Подвижные игры «Мяч среднему», Охотники и утки».	1		
10.	Подвижные игры «Снайпер», «Осада города».	1		
11.	Подвижные игры «Передал, садись», «Гонка мячей».	1		
12.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Летающий мяч».	1		
13.	Подвижные игры «Вышибалы с заданием», «Снайпер».	1		
14.	Подвижные игры «Салки с мячом», «Точная цель».	1		
15.	Подвижные игры «Стой!», «Забросай противника мячами».	1		
16.	Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».	1		
17.	Подвижные игры «Точный бросок», «Ножной мяч»	1		
18.	Подвижные игры «Салки мячом», «Вышибалы с заданием».	1		
19.	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Снайпер».	1		
20.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Футбольный бильярд».	1		
21.	Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1		
22.	Подвижные игры Рыбак и рыбки», «Разноцветные кочки».	1		
23.	Подвижные игры «Волк во вру», Прыгающие воробышки».	1		
24.	Подвижные игры «Парашютисты», «Салки на одной ноге»	1		
25.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Перепрыгни через препятствие».	1		
26.	Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»	1		
27.	Подвижные игры «Через кочки и пенечки».	1		
28.	Правила проведения эстафет. Способы деления на команды.	1		
29.	Эстафеты с бегом и прыжками	1		
30.	Эстафета с мячами.	1		
31.	Эстафеты с обручами и скакалками.	1		
32.	Эстафеты с малыми мячами	1		
33.	Комбинированная эстафета.	1		
34.	Полоса препятствий.	1		

Содержание программы. 2 класс (34 занятия)

Игры с бегом (7 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Совушка», «Воробы вороны», «Вызов номеров».
- Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики», «Салки выручалки».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижные игры «Горячая линия», «Бездомный заяц».
- Комплекс ОРУ с мячами. Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи». «Салки дай руку».

- Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Командные хвостики».
- Комплекс ОРУ с мешочками. Подвижные игры «Ловишки», «Вызов номеров», «Стой!».

Игры с мячом (12 часа)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений. Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки».
- Комплекс ОРУ с мячом. Перекаты мяча. Подвижные игры «Снайпер», «Осада города».
- Комплекс ОРУ в движении. Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижные игры «Передал, садись», «Гонка мячей».
- Комплекс ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры «Подвижная цель», «Летающий мяч».
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Вышибалы с заданием», «Снайпер».
- Комплекс ОРУ с мешочками. Подвижные игры «Салки с мячом», «Точная цель».
- Комплекс ОРУ на месте. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Стой!», «Забросай противника мячами».
- Комплекс ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Метание движущуюся цель. Подвижные игры «Точный бросок», «Ножной мяч»
- Комплекс ОРУ со скамейкой. Развитие быстроты движений. Подвижные игры «Салки мячом», «Вышибалы с заданием».
- Комплекс ОРУ на месте. Перекаты мяча. Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Снайпер».
- Комплекс ОРУ в движении. Жонглирование мячами. Подвижные игры «Охотники и утки», «Футбольный бильярд».

Игры с прыжками (7 часов.)

Теория. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Разноцветные кочки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой Подвижные игры «Волк во вру», «Прыгающие воробышки».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками Подвижные игры «Парашютисты», «Салки на одной ноге»
- Комплекс ОРУ со скакалкой Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Перепрыгни через препятствие».
- Комплекс ОРУ В движении. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»
- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Через кочки и пенечки».

Эстафеты (7 часов)

Теория. Правила проведения эстафет. Способы деления на команды

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мешочками. Эстафеты с бегом и прыжками
- Комплекс ОРУ с обручами. Эстафета с мячами.

- Комплекс ОРУ с лентами. Эстафеты с обручами и скакалками.
- Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с маленькими мячами
- Комплекс ОРУ с мячами. Комбинированная эстафета.
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

**Учебно – тематический план
дополнительной образовательной программы «Поиграй-ка!»
3 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	7ч.	1 ч.	6ч.
2.	Игры с мячом.	13ч.	1 ч.	12ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	7ч.	1 ч.	6ч.
4.	Эстафеты	7ч.	1 ч.	6ч.
Итого:		34	4ч.	30ч.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Поиграй-ка!»
3 год обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр.	1		
2.	Подвижные игры «Невод», «Салки парами», «Вызов номеров».	1		
3.	Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Снежная королева».	1		
4.	Подвижные игры «Мышеловка», «Хвостики».	1		
5.	Подвижные игры «Расколдуйте меня», «Два мороза».	1		
6.	Подвижные игры «Пустое место», « Командные хвостики».	1		
7.	Подвижные игры «Мышеловка», «Шишки-желуди-орехи».	1		
8.	История возникновения игр с мячом.	1		
9.	Подвижные игры «Вышибалы», «Перестрелка».	1		
10	Подвижные игры «Осада города», «Летающий мяч».	1		
11	Подвижные игры «Салки мячом», «Гонка мячей».	1		
12	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Точно в цель».	1		
13	Подвижные игры «Охотники и утки», «Стой!», «Снайпер».	1		
14	Подвижные игры «Не дай мячу упасть», «Ножной мяч».	1		
15	Подвижные игры «Футбольный бильярд», Баскетбольный слалом».	1		
16	Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».	1		
17	Подвижные игры «Точный бросок», « Ножной мяч»	1		
18	Подвижные игры «Салки мячом», «Вышибалы с заданием».	1		
19	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Снайпер».	1		
20	Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».			
21	Разновидности прыжков.	1		
22	Подвижные игры Рыбак и рыбки», «Разноцветные кочки».	1		
23	Подвижные игры «Волк во вру», Прыгающие воробышки».	1		
24	Подвижные игры «Парашютисты», «Салки на одной ноге»	1		
25	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Перепрыгни через препятствие».	1		
26	Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»	1		
27	Подвижные игры «Через кочки и пенечки».	1		

28	Правила проведения эстафет. Способы деления на команды.	1		
29	Эстафеты с бегом и прыжками	1		
30	Эстафета с мячами.	1		
31	Эстафеты с обручами и скакалками.	1		
32	Эстафеты с малыми мячами	1		
33	Комбинированная эстафета.	1		
34	Полоса препятствий.	1		

Содержание программы. 3класс (34 занятия)

Игры с бегом (7 часов)

Теория: Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Невод», «Салки парами», «Вызов номеров».
- Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Снежная королева».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижные игры «Мышеловка», «Хвостики».
- Комплекс ОРУ с мячами Подвижные игры «Расколдуйте меня», «Два мороза».
- Комплекс ОРУ в движении Подвижные игры «Пустое место», « Командные хвостики».
- Комплекс ОРУ с мешочками Подвижные игры «Мышеловка», «Шишки-желуди-орехи».

Игры с мячом (13 часа)

Теория. История возникновения игр с мячом..

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений. Подвижные игры «Вышибалы», «Перестрелка».
- Комплекс ОРУ с мячом. Перекаты мяча. Подвижные игры «Осада города», «Летающий мяч».
- Комплекс ОРУ в движении. Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижные игры «Салки мячом», «Гонка мячей».
- Комплекс ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Точно в цель».
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Охотники и утки», «Стой!», «Снайпер».
- Комплекс ОРУ с мешочками. Подвижные игры «Не дай мячу упасть», «Ножной мяч».
- Комплекс ОРУ на месте. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Футбольный бильярд», Баскетбольный слалом».
- Комплекс ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Метание движущуюся цель. Подвижные игры «Точный бросок», « Ножной мяч»
- Комплекс ОРУ со скамейкой. Развитие быстроты движений. Подвижные игры «Салки мячом», «Вышибалы с заданием».
- Комплекс ОРУ на месте. Перекаты мяча. Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Снайпер».

- Комплекс ОРУ в движении. Жонглирование мячами. Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».

Игры с прыжками (7 часов.)

Теория. Разновидности прыжков.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Разноцветные кочки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой Подвижные игры «Волк во вру», «Прыгающие воробышки».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками Подвижные игры «Парашютисты», «Салки на одной ноге»
- Комплекс ОРУ со скакалкой Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Перепрыгни через препятствие».
- Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»
- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Через кочки и пенечки».

Эстафеты (7 часов)

Теория. Правила проведения эстафет. Способы деления на команды.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мешочками. Эстафеты с бегом и прыжками
- Комплекс ОРУ с обручами. Эстафета с мячами.
- Комплекс ОРУ с лентами. Эстафеты с обручами и скакалками.
- Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с маленькими мячами
- Комплекс ОРУ с мячами. Комбинированная эстафета.
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

Учебно – тематический план

дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»

4 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	7ч.	1ч.	6 ч.
2.	Игры с мячом.	13 ч.	1ч.	12 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	7 ч.	1ч.	6 ч.
4	Эстафеты	7 ч.	1 ч.	6 ч.
Итого:		34 ч.	4 ч.	30 ч.

Календарно-тематическое планирование

дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»

4 год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр.	1		
2.	Подвижные игры «Бег командами», «Невод».	1		
3.	Подвижные игры «Салки парами», «Хвостики».	1		
4.	Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Стой!».	1		
5.	Подвижные игры «Заморожу», «Шишки-желуди-орехи».	1		
6.	Подвижные игры «Командные хвостики», « Воробы вороны».	1		
7.	Подвижные игры «Мышеловки», «Невод», «Салки парами».	1		

8.	История возникновения игр с мячом.	1		
9.	Подвижные игры «Салки мячом», «Перебежки под обстрелом».	1		
10.	Подвижные игры «Вышибалы», Вышибалы с заданием».	1		
11.	Подвижные игры «Снайпер», «Осада города».	1		
12.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Точный бросок».	1		
13.	Подвижные игры «Летающий мяч», «Метко в цель».	1		
14.	Подвижные игры «Ножной мяч», «Защита стойки».	1		
15.	Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Баскетбольный слалом».	1		
16.	Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».	1		
17.	Подвижные игры «Точный бросок», « Ножной мяч»	1		
18.	Подвижные игры «Салки мячом», «Вышибалы с заданием».	1		
19.	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Снайпер».	1		
20.	Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».	1		
21.	Разновидности прыжков.	1		
22.	Подвижные игры Рыбак и рыбки», «Разноцветные кочки».	1		
23.	Подвижные игры «Волк во вру», Прыгающие воробышки».	1		
24.	Подвижные игры «Парашютисты», «Салки на одной ноге»	1		
25.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Перепрыгни через препятствие».	1		
26.	Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»	1		
27.	Подвижные игры «Через кочки и пенечки».	1		
28.	Правила проведения эстафет. Способы деления на команды.	1		
29.	Эстафеты с бегом и прыжками	1		
30.	Эстафета с мячами.	1		
31.	Эстафеты с обручами и скакалками.	1		
32.	Эстафеты с малыми мячами	1		
33.	Комбинированная эстафета.	1		
34.	Полоса препятствий.	1		

Содержание программы. 4класс (34 занятия)

Игры с бегом (7 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении Подвижные игры «Бег командами», «Невод».
- Комплекс ОРУ с предметами. Подвижные игры «Салки парами», «Хвостики».
- Комплекс ОРУ на месте Подвижные игры «Салки со сменой водящего», «Стой!».
- Комплекс ОРУ с предметами Подвижные игры «Заморожу», «Шишки-желуди-орехи».
- Комплекс ОРУ с мячами Подвижные игры «Командные хвостики», « Воробы вороны».
- Комплекс ОРУ с мешочками Подвижные игры «Мышеловки», «Невод», «Салки парами».

Игры с мячом (13 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений Подвижные игры «Салки мячом», «Перебежки под обстрелом».
- Комплекс ОРУ с мячом. Перекаты мяча. Подвижные игры «Вышибалы», Вышибалы с заданием».

- Комплекс ОРУ в движении. Развитие глазомера и чувства расстояния Подвижные игры «Снайпер», «Осада города».
- Комплекс ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Точный бросок».
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Летающий мяч», «Метко в цель».
- Комплекс ОРУ с мешочками. Подвижные игры «Ножной мяч», «Защита стойки».
- Комплекс ОРУ на месте. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Футбольный бильярд», Баскетбольный слалом».
- Комплекс ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».
- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Метание движущуюся цель. Подвижные игры «Точный бросок», « Ножной мяч»
- Комплекс ОРУ со скамейкой. Развитие быстроты движений. Подвижные игры «Салки мячом», «Вышибалы с заданием».
- Комплекс ОРУ на месте. Перекаты мяча. Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Снайпер».
- Комплекс ОРУ в движении. Жонглирование мячами. Подвижные игры «Догони мяч», «Собачка ногами».

Игры с прыжками (7 часов.)

Теория. Разновидности прыжков.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры Рыбак и рыбки», «Разноцветные кочки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой Подвижные игры «Волк во вру», Прыгающие воробышки».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками Подвижные игры «Парашютисты», «Салки на одной ноге»
- Комплекс ОРУ со скакалкой Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Перепрыгни через препятствие».
- Комплекс ОРУ В движении. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»
- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Через кочки и пенечки».

Эстафеты (7 часов)

Теория. Правила проведения эстафет. Способы деления на команды.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мешочками. Эстафеты с бегом и прыжками
- Комплекс ОРУ с обручами. Эстафета с мячами.
- Комплекс ОРУ с лентами. Эстафеты с обручами и скакалками.
- Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с маленькими мячами
- Комплекс ОРУ с мячами. Комбинированная эстафета.
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

Расписание занятий:

Четверг 15:10-15:45 3 класс

15:50-16:25 4 класс

Пятница 15:10-15:45 1 класс

15:50-16:25 4 класс

Мероприятия:

Дата/месяц проведения	Название мероприятия
Сентябрь	Веселые старты
Октябрь	Спортивный турнир
Ноябрь	Спортивный квест
Декабрь	Спортивное мероприятие «Весёлая спортландия»
Январь	Спортивное мероприятие «Живи ярко, живи спортом»
Февраль	Спортивное мероприятие «А ну-ка, мальчишки!»
Март	Спортивное мероприятие «А ну-ка, девчонки!»
Апрель	Веселые эстафеты «День здоровья»
Май	Олимпийские старты

Список литературы:

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1,2,3,4 классы. - М.: ВАКО, 2014. – 204 с.- (в помощь школьному учителю)
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Садькова С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель,2008. - 92 с.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г.
8. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

Приложение

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

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

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

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

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

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

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдстоящим

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

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

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

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

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

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы - два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

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

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

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

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

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

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

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч

над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

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

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

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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