



Шекснинский муниципальный район

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нифантовская школа»

Рассмотрено на методическом совете (протокол от 25.08.2023 №4)	Принято: Решением педсовета (протокол от 28.08.2023 №1)	Утверждено: Директор  Л.В. Дудкина  (приказ от 28.08.2023 №135)
--	---	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
кружок «Страна спортивных и подвижных игр»
1-4 классы

д.Нифантово

2023 год

Содержание:

1. Содержание учебного предмета с.3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета с .6
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с.7

Программа внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» составлена на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура» 2012 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального образования.

1. Содержание учебного предмета

Способы физкультурной деятельности: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, пионербол, баскетбол. Проведение игр в футбол, пионербол и баскетбол по упрощенным правилам.

Основы знаний: правила поведения и техника безопасности на занятиях, краткая история Комплекса ГТО, история создания и развития волейбола, баскетбола, подвижных игр, правила самостоятельных занятий.

Тестовые упражнения: оценка уровня развития физических качеств, необходимых в спортивных играх – прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места, бег 3*10 м.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков, челночный бег, упражнения с мячом на быстроту выполнения, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие силы: специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения с отягощением в виде веса собственного тела.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения активной и пассивной гибкости.

Упражнения на развитие выносливости: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.

Упражнения на технику владения баскетбольным мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении, от груди и плеча, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, шагом и бегом, правой и левой рукой; бросок мяча с места, с отскоком от щита, бросок после ведения.

Подвижные игры на основе баскетбола: эстафеты с баскетбольными мячами, салки с мячом, круговые эстафеты, «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Мяч ловцу», мини-баскетбол.

Упражнения на технику владения волейбольным мячом: бросок и ловля мяча над собой, в парах; в тройках; упражнения с ловлей и передачами мяча; бросок мяча через сетку в опорном и безопорном положении.

Подвижные игры на основе пионербола: «Вышибалы», «Салки с мячом», «Снежки», «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол, пионербол с элементами волейбола, «2 мяча», «4 мяча».

Подвижные игры: разные игры

2.Планируемые результаты освоения курса.

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 совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- 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:

- 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:

- 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.

Предметные результаты (на конец освоения курса)

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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформировано начальное представление о культуре движения - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Всего в 1-4 классах - 135 часов:

в 1 классе – 33 часа(1 час в неделю),

во 2-4 классах – по 34 часа в год (1 час в неделю).

Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Деятельность с учётом программы воспитания
Основы знаний	В процессе занятий				<p>Развитие социально значимых отношений школьников: - соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. - проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: - применение на занятии групповой работы или работы в парах, которые учат</p>
Тестовые упражнения	1	2	2	2	
Упражнения на развитие физических качеств	8	8	8	8	
А) Быстроты	2	2	2	2	
Б) Силы	2	2	2	2	
В) Гибкости	2	2	2	2	
Г) Выносливости	2	2	2	2	
Упражнения на технику владения баскетбольным мячом	6	6	6	6	
Подвижные игры на основе баскетбола	1	2	2	2	
Упражнения на	6	6	6	6	

технику владения волейбольным мячом					обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
Подвижные игры на основе пионербола	1	2	2	2	
Подвижные игры	10	8	8	8	
Итого по программе	33	34	34	34	

**Поурочное планирование
1 класс (33 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила игр. Подвижные игры на знакомство.	1
2	Правила поведения в зале. Правила игр. Подвижные игры.	1
3	Игры – эстафеты по программе «Весёлых стартов».	1
4	Общеразвивающие игры.	1
5	Игры с бегом.	1
6	Игры с мячом.	1
7	Игры с разными предметами.	1
8	Игры с прыжками.	1
9	Игры малой подвижности.	1
10	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1

11	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
12	Спортивные игры. Баскетбол. Кто придумал баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты.	1
13	Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. «Салки с мячом», «Мяч капитану».	1
14	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. Игра «Кот и мыши», «Вызов номеров».	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге. Круговая эстафета.	1
16	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Игра «Не давай мяч водящему», «Салки с мячом».	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Игра «Хитрая лиса», «караси и щука».	1
18	Веселые старты с баскетбольными мячами.	1
19	Подвижные игры на сплочение коллектива.	1
20	Спортивные игры. Пионербол. Что такое пионербол. Бросок волейбольного мяча над собой и ловля. Держание мяча. Игры «Вышибалы», «Поймай мяч».	1
21	Спортивные игры. Пионербол. Игры с мячами. Подвижные игры «Салки с мячом», «Мяч капитану», «Вышибалы», «Не зевай».	1
22	Спортивные игры. Пионербол. Передачи и ловля мяча с заданиями. Игры «Вышибалы», «Хитрая лиса».	1
23	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения для передачи и ловли мяча через сетку. Подвижные игры «2 мяча», «Перестрелка».	1
24	Веселые старты с волейбольными мячами.	1
25	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
26	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
27	Общеразвивающие игры.	1
28	Подвижные игры с бегом.	1

29	Подвижные игры с мячом.	1
30	Подвижные игры с прыжками.	1
31	Игры малой подвижности.	1
32	Игры с разными предметами.	1
33	Веселые старты.	1

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие игры.	1
2	Игры с бегом.	1
3	Игры с мячом.	1
4	Игры с разными предметами.	1
5	Игры с прыжками.	1
6	Игры малой подвижности.	1
7	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
8	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
9	Спортивные игры. Баскетбол. Главные правила баскетбола. Передача и ловля мяча в парах. Игры «Гонка мячей над головой», «Хитрая лиса».	1
10	Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах с заданиями. Ведение с изменением направления. Игры «Мяч капитану», «Вышибалы».	1
11	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок в кольцо с ближней дистанции облегчённым (волейбольным) мячом. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
12	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок в кольцо с ближней дистанции. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
13	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча в кольцо с любых точек. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
14	Баскетбол по упрощенным правилам.	1
15	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1

16	Игры-эстафеты по программе «Президентских состязаний».	1
17	Спортивные игры. Пионербол. Правила пионербола. Передачи и ловля мяча с заданиями в парах. Игры «2 мяча», «4 мяча».	1
18	Спортивные игры. Пионербол. Правила игры. Упражнения в парах. Игры «4 мяча», «Вышибалы», «Салки с мячом».	1
19	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения в тройках с заданиями. Игры «Перестрелка», «Мяч среднему».	1
20	Спортивные игры. Пионербол. Передача мяча через сетку в парах. Игры в пионербол.	1
21	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения с мячами в кругу. Игра в пионербол.	1
22	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения с мячами в парах в движении. Игра в пионербол.	
23	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
24	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
25	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
26	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
27	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
28	Общеразвивающие игры. Игры на сплочение.	1
29	Подвижные игры с бегом.	1
30	Подвижные игры с мячами.	1
31	Подвижные игры с прыжками.	1
32	Игры малой подвижности.	1
33	Игры с разными предметами.	1
34	Веселые старты.	1

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол- во часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие игры.	1
2	Игры с бегом.	1
3	Игры с мячом.	1
4	Игры с разными предметами.	1
5	Игры с прыжками.	1
6	Игры малой подвижности.	1
7	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
8	Спортивные игры. Мини-футбол. Правила игры. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
9	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с заданиями. Игра «10 передач».	1
10	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча в движении. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
11	Спортивные игры. Баскетбол. Броски с разных точек в кольцо. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
12	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча с 1-2 м. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
13	Баскетбол по упрощенным правилам.	1
14	Баскетбол по упрощенным правилам.	1
15	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения в тройках с заданиями. Игра «2 мяча», «4 мяча».	1
16	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения в парах через сетку. Пионербол.	1
17	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения в парах через сетку. Пионербол.	1
18	Спортивные игры. Пионербол. Подачи, тактические упражнения с волейбольными мячами. Игра в пионербол.	1
19	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения с мячами в кругу. Пионербол.	1
20	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
21	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
22	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
23	Игры-эстафеты по программе «Президентских состязаний».	1
24	Спортивные игры. Мини-футбол.	1

25	Спортивные игры. Мини-футбол.	1
26	Общеразвивающие игры. Игры на сплочение.	1
27	Игры с разными предметами.	1
28	Подвижные игры с бегом.	1
29	Подвижные игры с мячами.	1
30	Подвижные игры с прыжками.	1
31	Игры малой подвижности.	1
32	Подвижные игры на выбор детей.	1
33	Веселые старты.	1
34	Подвижные игры на сплочение.	1

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Краткая история Комплекса ГТО. Общеразвивающие игры	1
2	Игры малой подвижности.	1
3	Игры с бегом.	1
4	Игры с мячом.	1
5	Игры с разными предметами.	1
6	Игры с прыжками.	1
7	Спортивные игры. Игровые приемы. Мини-футбол.	1
8	Спортивные игры. Игровые приемы. Мини-футбол.	1
9	Спортивные игры. Баскетбол. Индивидуальные упражнения. Игра «10 передач».	1
10	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с ближней и средней дистанции. Игра «Передал – садись», «Вышибалы».	1
11	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок после передачи и ведения. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1

12	Спортивные игры. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
13	Спортивные игры. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
14	Спортивные игры. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
15	Веселые старты с баскетбольными мячами.	1
16	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
17	Спортивные игры. Пионербол. Передачи и ловля мяча в тройках. Пионербол.	1
18	Спортивные игры. Пионербол. Упражнения через сетку. Игра в пионербол.	1
19	Спортивные игры. Пионербол. Обманные движения. Игра в пионербол.	1
20	Спортивные игры. Пионербол. Поддачи. Тактические упражнения. Игра в пионербол.	1
21	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
22	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1
23	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
24	Общеразвивающие игры. Игры на сплочение.	1
25	Подвижные игры с бегом.	1
26	Подвижные игры с мячами.	1
27	Подвижные игры с прыжками.	1
28	Игры малой подвижности.	1
29	Игры с предметами.	1
30	Спортивные игры. Мини-футбол.	1
31	Спортивные игры. Мини-футбол.	1
32	Спортивные игры. Мини-футбол.	1
33	Подвижные игры. Игры на сплочение.	1
34	Спортивные игры. Пионербол. Игра в пионербол.	1

Методическая литература.

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1990г.
2. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

3. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.
4. В.И Лях. Программа по физической культуре . 1 – 11 классы. М. «Дрофа», 2014 г.
5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с., ил.

Описание игр и эстафет

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

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, 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.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других

«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 подходивший 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.

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

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

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

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

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

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч по полу». 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 бегут 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.

«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.

«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 окажется 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.

«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.

«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.

«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. **«Мяч капитану».** Учащиеся делятся на две команды, в каждой из которой поочередно выбирается капитан. Одной из команд по выбору учителя передается баскетбольный мяч. По свистку команда без мяча должна отобрать мяч у противоборствующей команды и передать его своему капитану, чтобы тот забил мяч в кольцо противника. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в баскетболе.

«Мяч ловцу». Учащиеся делятся на две команды, в каждой из которых выбирается ловец. Одной из команд по выбору учителя передается волейбольный мяч. По свистку команда без мяча должна отобрать мяч у противоборствующей команды и передать его своему ловцу, чтобы тот забил мяч в кольцо противника. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в волейболе. **«Мяч ловцу» (2 часа)** Учащиеся делятся на две команды, в каждой из которых выбирается ловец. Одной из команд по выбору учителя передается волейбольный мяч. По свистку команда без мяча должна отобрать мяч у противоборствующей команды и передать его своему ловцу, чтобы тот забил мяч в кольцо противника. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в волейболе.

«Перестрелка». Учащиеся делятся на две команды, которые встают в разных концах зала, одной из команд дается волейбольный мяч. Задача команд – с помощью мяча попасть в игрока команды соперника. Игрок, которого задела мячом садится на скамейку. Игра идет до тех пор, пока в одной из команд не кончатся игроки на поле.

«Охотники и утки». Учитель выбирает 3 «охотников» и ставит их с волейбольными мячами в центре зала. Остальные учащиеся – «утки» передвигаются вдоль стенок спортивного зала. Задача «охотников» - за отведенное время «выбить» всех «уток» мячом.

«Вороной конь». Выбираются двое водящих, остальные разбегаются по залу, задача водящих ловить игроков, кого поймали, тот стоит на месте (руки в стороны, ноги – широкая стойка и говорит «Расколдуйте меня, вороного коня»), чтобы его расколдовать, нужно проползти под ногами. Задача водящих заколдовать всех.

«Догони мяч». Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук.

С помощью считалки выбирают водящего:

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука. Что это за штука?

Хватать, хватать!

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить.

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остаётся свободным. Поэтому от водящего ребёнку дают большой мяч.

Дети дружно произносят: "Раз, два, три - беги!" На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч.

Игра повторяется с новым ведущим, выбранным с помощью той же считалки.

«Не зевай». Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчёт от 1 до 5.

После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чьё имя назвали быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара о землю.

Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

«Удочка». Дети стоят по кругу. В центре - водящий, лучше взрослый. В руках у ведущего шнур с привязанным на конце мягким мячом или скакалка длиной 1,5 - 2 метра. Со словами: "Ловись, рыбка большая и маленькая!" ведущий вращает шнур так, чтобы его конец попал под ноги детей. Задача детей состоит в том, чтобы шнур не коснулся их ног. Для этого при приближении к ногам "удочки" нужно подпрыгнуть, чтобы шнур прошёл под ногами. Если ребёнок наступил на шнур, - он считается пойманным.

«Мышеловка». Дети становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое детей - мышки. Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

"Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, всё поели!

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас!

Вот захлопнем мышеловку

И поймаем сразу вас!"

Во время произнесения текста "мыши" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".

«Невидимка.» Игроки становятся в круг и передают за спиной друг другу шапку-невидимку (любой головной убор).

Вдруг кто-то решает, что его соседу пора стать невидимкой, и неожиданно надевает ему на голову головной убор со словами: "Берегись невидимки!" Все разбегаются, а «невидимка» ловит, кого поймали, тот садится на скамейку.

«Невод». Выбирается водящий, остальные разбегаются по залу, водящий догоняет, кого поймал, того берет за руку, и так далее, ловят всех. Если расцепляются, то пойманный в это время игрок не считается осаленным, побеждает тот, кого поймали последним.

«Салки с мячом». Выбирается водящий, у него в руках мяч, остальные разбегаются по залу. По сигналу водящий начинает вышибать мячом игроков, вышибать можно только ниже пояса, и считается только прямое попадание. Кого вышибли, тот садится на скамейку, побеждает, тот, кого поймали последним.

«Вышибалы». Дети стоят в центре зала, выбираются двое водящих, они стоят за линиями. По сигналу водящие начинают вышибать (ниже пояса) игроков, дети могут подпрыгивать, убегать, увёртываться от мяча. Кого вышибли, тот садится на скамейку, побеждает, тот, кого вышибли последним.