

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Большекандалинская средняя школа
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественного цикла

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

_____ Шерстнева Г.И.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Большекандалинская СШ

_____ .Алексанина Л.А.
Приказ № 63 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование курса: **Спортивная мозаика**

Класс: **5-6**

Уровень общего образования: основная школа

Учитель :Иличкина Елена Петровна, учитель 1 категории

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Москва «Просвещение» 2013г.

Рабочую программу составила _____ Иличкина Елена Петровна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» составлена с учётом Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897),

Назначение программы - программа направлена на формирование универсальных учебных действий, на укрепление здоровья, обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» является комплексной и представляет собой соединение отдельных направлений спортивной деятельности, объединенных общей целью и задачами.

Программа разработана для обеспечения развития дополнительного физкультурного образования, в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в классе учащихся с разным уровнем физической подготовленности.
Актуальность программы- необходимость развития способностей детей с учетом их индивидуальных физических и психологических способностей в рамках реализации ФГОС ООО

Цель программы - формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе физическое совершенство, духовное богатство и моральную чистоту.

Задачи программы:

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- развивать коммуникативные навыки; · стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; · развивать самостоятельность и творческую инициативность школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей;
- стимулировать творческую деятельность одаренных детей, развивать творческое и логическое мышление учащихся;

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы расширить зону ближайшего развития ребёнка и последовательно перевести её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

**Количество часов программы внеурочной деятельности
и их место в учебном плане.**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 занятия по 40 минут. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, с учетом особенностей соматического, психологического и социального здоровья.

2. Тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего часов	Аудит орные	Внеаудит орные	
	5 класс				

1	<p>Основы знаний - в процессе занятий.</p>				<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; Регулятивные: формировать постановку учебной задачи; Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
2	<p>Общеразвивающие упражнения - в процессе занятий Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.</p>				<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; Регулятивные: формировать постановку учебной задачи; Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>

3	<p>Здоровьесберегающие техники</p> <p>1. Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>5. Суставная гимнастика.</p> <p>6. Гимнастика для глаз.</p> <p>7. Упражнения для релаксации.</p> <p>8. Упражнения для снятия психического напряжения.</p>	8	8		<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	<p>Подвижные игры.</p> <p>1.Игры с элементами строя.</p> <p>2.Игры с бегом.</p> <p>3.Игры с прыжками.</p> <p>4.Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</p> <p>5.Игры с лазанием и перелезанием.</p> <p>6.Игры для развития внимания.</p> <p>7.Игры на занятиях в зимний период.</p> <p>8.Народные игры.</p> <p>9.Эстафеты с предметами, без предметов.</p>	14	14	<p><i>Коммуникативные:</i> планировать общие способы работы;</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;</p> <p><i>Личностные:</i> навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи.</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	<p>Спортивные игры. Футбол. 1.История развития футбола в России. 2.Правила игры в футбол. 3.Правила игры в «мини - футбол». 4.Места занятий и оборудование. (Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу). 5.Общая и специальная физическая подготовка. 6.Практические занятия. 7.Техника игры в футбол.</p>	4	4		<p>Коммуникативные: планировать общие способы работы; Регулятивные: осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности Познавательные: ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; Личностные: навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи.</p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Бадминтон 1.История возникновения бадминтона. 2.Места занятий и оборудование. 3.Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста. (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону). 4.Техника игры в бадминтон.</p>	4	4	<p>Коммуникативные: планировать общие способы работы; Регулятивные: осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности Познавательные: ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; Личностные: навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи</p>
	<p>Пионербол</p>	4	4	<p>Коммуникативные: планировать общие способы работы; Регулятивные: осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо-</p>
	<p>1.Места занятий и оборудование.</p>			

	<p>2. Правила игры. 3. Техника игры в пионербол.</p>			<p>ровительной деятельности Познавательные: ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; Личностные: навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи.</p>
№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся

	6 класс	Всего часов	Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Основы знаний - в процессе занятий.				<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>

2	<p>Общеразвивающие упражнения – в процессе занятий</p> <p>Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.</p>				<p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p> <p>Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;</p> <p>Познавательные: читать простое</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	<p>Здоровьесберегающие техники</p> <p>1. Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>5. Суставная гимнастика.</p> <p>6. Гимнастика для глаз.</p> <p>7. Упражнения для релаксации.</p> <p>8. Упражнения для снятия психического напряжения.</p>	6	6		<p>схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	<p>Подвижные игры. 1.Игры с элементами строя. 2.Игры с бегом. 3.Игры с прыжками. 4.Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. 5.Игры с лазанием и перелезанием. 6.Игры для развития внимания. 7.Игры на занятиях в зимний период. 8.Народные игры. 9.Эстафеты с предметами, без предметов.</p>	12	12	<p><i>Коммуникативные:</i> планировать общие способы работы; <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; <i>Личностные:</i> навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи.</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	<p>Спортивные игры. Футбол. 1.История развития футбола в России. 2.Правила игры в футбол. 3.Правила игры в «мини - футбол». 4.Места занятий и оборудование. (Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу). 5.Общая и специальная физическая подготовка. 6.Практические занятия. 7.Техника игры в футбол.</p>	5	5	<p><i>Коммуникативные:</i> планировать общие способы работы; <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; <i>Личностные:</i> навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи.</p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Бадминтон 1.История возникновения бадминтона. 2.Места занятий и оборудование. 3.Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста. (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону). 4.Техника игры в бадминтон.</p>	6	6	<p><i>Коммуникативные:</i> планировать общие способы работы; <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; <i>Личностные:</i> навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Пионербол 1.Места занятий и оборудование. 2. Правила игры. 3. Техника игры в пионербол.	5	5		<p>Коммуникативные: планировать общие способы работы;</p> <p>Регулятивные: осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;</p> <p>Личностные: навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи.</p>
	Итого	34	34		

3.Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» состоит из 5 разделов:

- Основы знаний
- Общеразвивающие упражнения
- Здоровьесберегающие техники
- Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения)
- Спортивные игры: (Мини-футбол, бадминтон, пионербол).

(данные разделы имеют прикладное значение, их выбор определен интересом учащихся).

Методика работы строится в направлении личносно – ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития ребенка.

Занятия в кружке «Спортивная мозаика» проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

I. Основы знаний.

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений во время проведения занятия:

- Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
- История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
- Правила организации подвижных игр в самостоятельных занятиях.
- История спортивных игр: футбол.
- История возникновения игры бадминтон.

- Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений, подвижных игр на состояние здоровья.
- Гигиенические знания и навыки.
- Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
-

II. Общеразвивающие упражнения.

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

III. Здоровьесберегающие техники

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Суставная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для релаксации
- Упражнения для снятия психического напряжения

IV. Подвижные игры.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- Игры с элементами строя
- Игры с бегом
- Игры с прыжками
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
- Игры с лазанием и перелезанием

- Игры для развития внимания
- Игры на занятиях в зимний период
- Народные игры
- Эстафеты с предметами, без предметов.

V. Спортивные игры.

Футбол.

- История развития футбола в России.
- Правила игры в футбол.
- Разбор и изучение правил игры в «мини - футбол».
- Места занятий и оборудование.

(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).

- Общая и специальная физическая подготовка.
- Практические занятия.
- Техника игры в футбол.

Бадминтон

- История возникновения бадминтона.
- Места занятий и оборудование.
- Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.
- (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).
- Техника игры.

Пионербол

Места занятий и оборудование.

Правила игры

Техника и тактика игры в пионербол.

4.Предполагаемая результаты реализации программы:

Программа реализует деятельностный метод обучения, включающий детей в самостоятельный поиск, помогающий обеспечить высокий уровень подготовки по предмету физическая культура, сформировать общеучебные и общекультурные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе, а также в жизни. Программа предполагает возможность индивидуального пути саморазвития ученика в собственном темпе за счёт выбора упражнений и заданий, соответствующих уровню подготовки и познавательной мотивации детей.

- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании детского организма, на его биологической надежности; - наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

5. Формы и виды контроля

Наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме при организации коллективного творческого дела. Диагностика результатов работы по данной программе связана с

демонстрацией достижений обучающихся на соревнованиях (как школьного, так и районного уровня), спортивных праздниках и днях здоровья (занимающиеся в кружке учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении всех спортивно – физкультурных мероприятий).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

6. Методические рекомендации

Возрастные особенности детей 5-6 класса требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены примерами и конкретными фактами. Игра как феномен культуры обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, является уникальным средством формирования духовных потребностей и раскрытия творческого потенциала личности ученика. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Игры способствуют развитию универсальных учебных действий, являясь эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию коммуникативных универсальных действий. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также работает на формирование коммуникативных универсальных действий, проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели в игре – на формирование личностных универсальных действий.

7. Материально – техническое обеспечение.

№	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
1	Ракетки	20
2	Воланы	10
3	Футбольные мячи	5
4	Баскетбольные мячи	10
5	Площадка с разметкой для бадминтона	1
6	Сетка для игры в бадминтон	1
7	Спортивная площадка	1
8	Спортивный зал	1

Информационно-методическое обеспечение:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2007г.

6. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
9. Развивающие игры на уроках физической культуры. Ю.Г Коджаспиров. Дрофа. Москва 2003 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
	Основы знаний - в процессе занятий			
	Общеразвивающие упражнения – в процессе занятий			
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Подвижные игры: «Перетягивание через черту».	1		

2	ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Упражнения для релаксации.	1		
3	Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	1		
4	ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».	1		
5	ОРУ . Специально-беговые упражнения. Эстафета по кругу.	1		
6	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Перебежки».	1		
7	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.	1		
8	ОРУ. Равномерный бег. Эстафеты с полосой препятствия.	1		
9	Спец .беговые упражнения. Подвижные игры « Кто быстрее». Игра Пионербол.	1		
10	ОРУ. Равномерный бег. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1		
11	Спец. Беговые упражнения. Подвижные игр с мячом. Игра Пионербол.	1		
12	ОРУ. Равномерный бег. Дыхательная гимнастика.Линейная эстафета с бегом.	1		
13	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры	1		

	«Вышибалы». Игра Пионербол.			
14	ОРУ с мячами. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижные игры «Снайперы» «Двойные вышибалы».	<i>1</i>		
15	Строевые упражнения. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие». «Метко в цель»	<i>1</i>		
16	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел»; «Кто быстрее». Игра Бадминтон.	<i>1</i>		
17	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Игра Бадминтон.	1		
18	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Игра Бадминтон.	<i>1</i>		
19	ОРУ с мячами. Подвижные игры «Снайперы» «Двойные вышибалы». Игра Бадминтон.	<i>1</i>		
20	Гимнастика для глаз. Спец. Беговые упражнения. Бадминтон	<i>1</i>		
21	ОРУ. Равномерный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры «Обстрел» «Кто быстрее».	1		
22	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч	<i>1</i>		

	с четырёх сторон» Эстафеты с мячами.			
23	Строевые упражнения. Суставная гимнастика. Подвижные игры «Прыжки через скакалку».	<i>1</i>		
24	ОРУ со скакалкой. Подвижные игра « Кто дальше прыгнет»	<i>1</i>		
25	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	<i>1</i>		
26	ОРУ Равномерный бег. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Игра Футбол.	<i>1</i>		
27	ОРУ. Строевые упражнения. «Кто дальше прыгнет». Игра Футбол.	1		
28	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охлопок».	<i>1</i>		
29	Равномерный бег. ОРУ. Народная игра «Охлопок». Игра Футбол.	<i>1</i>		
30	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: « Горелки с платочком» «Пятнашки ноги от земли».	<i>1</i>		

31	ОРУ. Равномерный бег. « Катись яблочко» «Ручеёк с мячом». Игра «Футбол.	1		
32	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: « Змея» «Круговые пятнашки».	1		
33	Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом» « Салки».	1		
34	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Городки» «Верёвочка под ногами».	1		
	Всего:	34		

Приложение № 1

Описание некоторых 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 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 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.

«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 выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

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

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

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

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

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие 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.

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

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

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

«Мяч среднему». Игроков 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,

стараятся неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

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

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

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

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

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

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города.

Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6x12 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 противник.

Приложение № 2

РАЗВИВАЮЩИЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(НАПРАВЛЕНИЕ: « ПОДВИЖНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ»)

Живое - неживое

Ведущий называет вперемешку живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.

ШЕРЕНГА

Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит врассыпную, все разбегаются. А заслышав речевку: «У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та, знают все свои места», бегут и строятся в новом направлении. Последний считается проигравшим.

НАЙДИ ЦВЕТ

Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться.

Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры.

ХИЩНИК

Все дети – рыбы, один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Шторм» - у другой, а при слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

МПС

Правила. Игроки садятся в круг. Ведущий сообщает всем: "У каждого из вас есть МПС, у каждого он свой, неповторимый и ваша цель - узнать его". Для этого игроки по очереди задают ведущему вопросы про свой МПС, требующие однозначного, положительного или отрицательного, ответа. Игра ведется до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не догадается, что МПС - это Мой Правый Сосед.

ПРИМЕРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАДАВАТЬ ИГРОКИ ВЕДУЩЕМУ:

Это одушевленное?

Это есть у меня всегда?

Это человек?

Это мужского рода?

У него темные волосы?

Меня с ним связывает дружба?

Запрещенное движение

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто

выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то 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 ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

СЧЕТ ДО 30

Участники игры должны сосчитать по порядку от 1 до 30. Каждое число называет любой из участников. Однако, если одно и то же число назовут два (и более) участника одновременно — счет начинается сначала. Разговоры и какое-либо невербальное общение между игроками запрещены.

ПРИМЕР ИГРЫ:

1-й участник: “Один”

2-й участник: “Два, три”

3-й участник: “Четыре”

1-й участник: “Пять”

4-й участник: “Шесть, семь, восемь”

2-й и 3-й участник (одновременно): “Девять”.

Из-за того, что два участника одновременно назвали одно и то же число, счет начинается заново.

3-й участник: “Один” и т.д.

Для реальности достижения игровой цели предложите для начала досчитать до 10 (трудновыполнимое задание).

ПОДСКОКИ

Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Ведущий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.

СОВУШКА

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. "Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда руководитель произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

СЛУШАЙ

Руководитель свистит, подавая игрокам с повязками на глазах сигнал и меняя свое направление. Ориентируясь на звуки, нужно найти взрослого.

ПРЕДМЕТЫ

Дети приносят с собой какие -нибудь небольшие предметы и складывают их в одно место. Далее выбирают одного из игроков, который становится спиной к предметам. Ведущий, указывая на один из предметов, спрашивает: "Что делать тому, кому принадлежит этот предмет?". Все игроки видят этот предмет, но один стоит к нему спиной и не знает, на чей предмет указывает ведущий. Задание этого игрока - назначить "штрафы", задание, которое должен выполнить хозяин предмета, чтобы выкупить предмет.

ЛОВУШКА

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

СКВОЗЬ ОБРУЧ

Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой - гимнастический обруч. Задача играющего - продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч. Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.

Приложение № 3

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;

- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от нее на один-два метра.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.