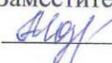


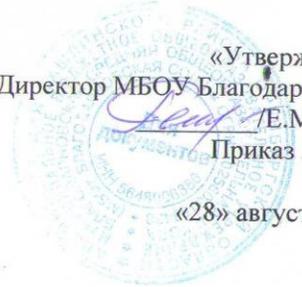
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Благодарновская средняя общеобразовательная школа
Ташлинского района Оренбургской области

«Рассмотрено и принято»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от
«28» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместителем директора по УВР:
 Мозалеvская А. А. /

Протокол №1 от «28»августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Благодарновская СОШ
 /Е.М. Решетова/
Приказ №271
«28» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»»
Направление: спортивное
Срок реализации: 1 год
1, 3-4 классы

Разработана
Солопова С. Н.
учитель начальных классов
первая квалификационная
категория

с.Благодарное, 2023год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры и Шахматы» разработана на основе:

- авторской программы В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России», учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся начальной ступени образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы:

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси-лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации и наведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможна становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на nivelирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в освоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья из здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого

человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Программа рассчитана для учащихся 2-4 классов, на 3 года обучения.

Образовательные

- 1) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 2) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 3) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
укрепление связок, сухожилий и верхних конечностей;

- 2) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление о основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Регулятивные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные результаты

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности занятий плаванием.
- нагрузка для развития основных физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные результаты

- Участие в диалогах на занятиях.
- Умение слушать и понимать других.
- Формирование способностей позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владении специальной терминологией.

Воспитательные результаты

Первый уровень результата

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результата

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Третий уровень результата

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школьном социуме.

Содержание курса

Техника безопасности на занятиях. 1ч Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Основы теоретических знаний 1ч Знания об основных элементах спортивных игр

Общая физическая подготовка (ОФП) 16ч Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега. (Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции. (Ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

2. Подвижные игры

- народные игры,
- подвижные игры,

В свою очередь блоки делятся на:

- Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

- Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость, способы взаимодействия в команде.

- Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

- Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

- Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

Шахматы 4ч

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ.

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР.

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило “ферзь любит свой цвет”; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР (основная тема учебного курса).

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра “на уничтожение”, белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки

• Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1 класс				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
5	Шахматы	4		
3 класс				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	16	16

4	Подвижные игры	0	16	16
5	Шахматы	4		
4 класс				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
5	Шахматы	4		

1 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	ЭОР ЦОР	Сроки
1	Техника безопасности. Требования к оборудованию и инвентарю	Просмотр презентации, видеофильма.	Лекция	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
2	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Встречная эстафета»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
3	Подвижные игры. Эстафеты		Игра «Эстафета с булавами».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
4	Подвижные игры. Эстафеты	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра «Встречная эстафета»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId	

5	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Правила игры.	Лекция	https://yandex.ru/video/preview/?filmId	
6	Подвижные игры. Эстафеты		Игра «Эстафета с булавами».	https://yandex.ru/video/preview/?filmId	
7	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	https://yandex.ru/video/preview/?filmId	
8	Подвижные игры. Эстафеты		Игра «Эстафета мячами».	https://www.youtube.com/watch?v=UHxTdsZekBY&feature=youtu.be	
9	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол		
10	Подвижные игры мячом		Игра «Снайперы».		
11	Подвижные игры мячом		Игра «Зайцы, сторожи Жучка»		

12	Подвижные игры мячом		Игра «Пустое место»		
13	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
14	Ходьба разными способами, бег	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Тренировка	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
15	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
16	Подвижные игры мячом		Игра «Команды быстрые ноги».		
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
18	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
19	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
20	Подвижные игры «Вызов номеров»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов номеров»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
21	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
22	Подвижные игры «День и ночь»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «День и ночь»		
23	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		

24	Подвижные игры «Волкворву»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Волкворву»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
25	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
26	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
27	Подвижные игры «Горелки»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Горелки»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
28	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
29	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».		
30	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
31	Подвижные игры «Удочка», «Аисты»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Удочка», «Аисты»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
32	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
33	Подвижные игры «Не намочи ног».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Не намочи ног».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Весёлые старты»		

№	Названиетемы	Краткоесодержаниетемы	Формыорганизации образовательного процесса	ЭОР ЦОР	Сроки
1	Вводноезанятие	Техникабезопасности.Просмотр видеофильма	Лекция	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
2	ОФП	Развитиедвигательныхкачеств учащихся,специальныхумений	Тренировка		
3	Народныеигры	Подвижные игры.Самостоятельныеигры.Разв итие скоростно-силовыхспособностей	Игра«Городки»,«Салки»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
4	Игрынаразвитиепсихическихп роцессов	Подвижные игры.Самостоятельные игры. Развитиескоростно- силовыхспособностей	Упражнение «Ладонь –кулак»,игры«Ищи безостановочно»,«Заме тьвсё»,«Запомнипорядо к».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
5	Сюжетныеигры	Подвижныеигры. Самостоятельные игры. Развитиескоростно- силовыхспособностей	Игра «Двамороза»		
6	Шахматы	Развитиедвигательныхкачеств учащихся,специальныхумений	Тренировка		
7	Играя,подружисьсбегом	Подвижные игры.Самостоятельныеигры.Разв итие скоростно-силовыхспособностей	Игра«Кондалы», «Кзаки,разбойники»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
8	Мойвеселыйзвонкиймяч	Подвижные игры.Самостоятельныеигры.Разв итие скоростно-силовыхспособностей	«Перестрелка»		
9	ОФП	Развитиедвигательныхкачеств учащихся,специальныхумений	Тренировка		

10	Игры-эстафеты	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие	Игра «Гномики в домике»		
		скоростно-силовых способностей			
11	Игры прыжками	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Передал-садись»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
12	Шахматы	Развитие специальных умений	Тренировка		
13	Пальчиковые игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Охотники и утки»		
14	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Городки», «Салки»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
15	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
16	Игры прыжками	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кто сильнее?»		
17	Шахматы	Развитие специальных умений	Тренировка		
18	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
19	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Метков цель»		

20	Мой веселый звонкий мяч	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Конники-спортсмены»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
21	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пройди бесшумно»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
22	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Увертывайся от меня»		
23	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Караси и карпы»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
24	Игра мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Перестрелка»		
25	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Гонка лодок»		
26	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Водолазы»		
27	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Салки»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	

28	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Совушка-сова»		
29	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Рыбаки и рыбки»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
30	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пройди в ворота»		
31	Игра на меткость	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Метание в цель»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
32	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кандалы»		
33	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Весёлые старты»		

4 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	ЭОР ЦОР	Сроки
---	---------------	-------------------------	---	---------	-------

1	Вводное занятие	Техника безопасности. Просмотр видеофильма	Лекция		
2	Игра мячом	Подвижные игры.	Игра в пионербол по упрощенным правилам		
		Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей			
3	Игра мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам		
4	Игра мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам		
5	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
6	Игра на меткость	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Снайперы».		
7	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Зайцы, сторожи Жучка»		
8	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
9	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Соколи мыши»		
10	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Казачьи разбойники»		

11	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
12	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пустое место»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
13	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
14	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пятнашки», «Котимыши».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
15	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
16	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пчёлки».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
17	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
18	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Догони меня»		
19	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
20	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов номеров»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
21	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		

22	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно- силовых способностей	Игра «День и ночь»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
23	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
24	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Раз- витие скоростно-силовых способностей	Игра «Волк в овечьей шкуре»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
25	Шахматы	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
26	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
27	Играя, подружись с бегаем	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Раз- витие скоростно-силовых способностей	Игра «Горелки»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
28	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
29	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно- силовых способностей	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
30	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		
31	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно- силовых способностей	Игра «Удочка», «Аисты»	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
32	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка		

33	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Немачиног».	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs	
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Весёлые старты»		

Формы диагностики и подведения итогов: соревнование

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2012
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А.Ю. Патрекеев. Подвижные игры, -издательство «ВАКО», 2007
5. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. Здоровьеберегающие технологии, Москва, Илекса, 2008
6. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. С.Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
8. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2009
9. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
10. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
11. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре»/ ВАКО, Москва, 2003/
12. Е.А. Каралашвили «Физкультурная минутка». Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр «Сфера» Москва, 2002/

Список литературы для обучающихся

1. «Детские подвижные игры разных народов» - составитель А.В. Кенеман; под редакцией Т.И. Осокиной, Москва. Просвещение 2009г.
2. Физическая культура. 1-4 классы. Книга. В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2016.

Приложение к программе

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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 (огнетушитель) 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 сестна скамейку.

Занесоблюдение мер безопасности учащийся может быть недопущен 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, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы 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 1-2 м.

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 игрокам в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков мяча на площадке;

не мешать владеть мячом игроку, который находится ближе к нему;

- не вырывать мячу игрока, первым владевшим им;
- не падать и не ложиться на пол, когда хочешь вернуться 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 ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, вовремя эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных 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»;
- 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 место его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть мылом руки.

Описание некоторых игр 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.

«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 становится водящим.

«Команда быстрых ног». 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 колонны 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 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий 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.

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, 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 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", находясь 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 пройтись, корзину у 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, 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

оставшихся 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 выskalывать 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 страшна 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 распротёртыми руками преграждать путь играющим преследующих перебежкам. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителям считаются те, кого они разузаморозили.

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 одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

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

«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 (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают тримяча 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 мяч друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 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-бег**». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

«**Мяч среднему**». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок своей командой мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своими игроками 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 по лопатке только после этого передать мяч обратно.

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

«**Гонка мячей по кругу**». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутой руки 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 мяч своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«**Эстафета с ведением мяча**» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые введут мяч в переднюю противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и введут 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 не проводят линию города. Команды получают по 8-10 булавы 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 булавы запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию.

Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячи игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не вырвут 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 в противника.