

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы с.Пашино Афанасьевского муниципального округа  
Кировской области  
«Основная общеобразовательная школа д.Кувакуш»

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.Г.Меркучев  
Приказ № 43-КУ от 18.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
для 3-4 классов  
(спортивно-оздоровительное направление)  
на 2023-2024уч.г.

Составитель программы:  
Учитель физической культуры  
Вихляева Татьяна Кузьмовна,

Кувакуш, 2023год

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа «Здоровячок» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), Основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МБОУ СОШ с.Пашино.

Рабочая программа Внеурочной деятельности «Здоровячок» направлена на:

- профилактику и коррекцию нарушений здоровья, общее оздоровление организма;
- учит обучающихся правильным действиям в ситуациях, опасных для жизни и здоровья;
- помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений:
- утренней зарядке;
- гимнастике до уроков;
- физминутках и подвижных играх во время перемен и прогулок;
- дополнительных занятий во внеурочное время.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа включает в себя и вопросы физического и духовного здоровья

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения

## **2.Общая характеристика внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен,

включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

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 определённых 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 ребёнок 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 на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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.

**Предполагаемый результат:**

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни, выпускник начального общего образования.

**В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

**Обучающиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**3.Описание места внеурочной деятельности в учебном плане;**

Внеурочная деятельность включает 5 направлений, одно из которых – спортивно-оздоровительное. Кружок «Здоровячок» является составной частью спортивно-оздоровительного направления , на которую отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Т.к школа малокомплектная , занятия проходят вместе с 3 и 4 классами.

**4.Описание ценностных ориентиров содержания кружка**

Кружок 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 кружковая работа формирует культуру здоровья обучающихся, способствующую познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и 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.

## **5. Формирование универсальных учебных действий**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной деятельности являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания спортивно-оздоровительного направления являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено, и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

### **Коммуникативные**

В процессе обучения обучающиеся учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать поведение собственное и окружающих.

## 6.Содержание кружка

Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления содержит:

**Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях.**

**Строевые упражнения.**

**Общефизическая подготовка**

Данные темы изучаются во время занятий

### Подвижные игры 34 часа

«Горелки», «Попрыгунчики», «Охотника и утки». «Салки», «Догони меня»,«Вызов номеров»,«День и ночь»,«Волк во рву», «Горелки», «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»,  
«Удочка», «Аисты»«Не намочи ног».«Охотники и утки»«Пчёлки».«Пятнашки», «Кот и мыши», «Вышибалы»,«Пустое место», «Совушка»,  
«Два мороза»,«Белые медведи», «Охотники и утки», «Казачьи разбойники»,«Рыбаки и рыбки», «Бросай – беги », «Сокол и мыши»,«Быстрая передача»,«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «Подвижная цель»,«Зайцы, сторож и Жучка», «Снайперы»,«Запрещённое движение» и т.д ,Весёлые старты.  
Итоговое занятие

### Формы проведения занятий:

- беседы, лекции, тренинги;
- игры, упражнения, эстафеты;

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов
1	Что такое здоровье. Знакомство с доктором «Здоровье». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	1
2	Русская народная игра «У медведя во бору».	1
3	Дружи с водой. Советы доктора «Вода». Игра «Доскажи словечко».	1

4	Русские народные игры «Филин и пташка», «Горелки».	1
5	Глаза-главные помощники человека. Игра «Полезно - вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	1
6	Русская народная игра «Кот и мыши». «Горелки».	1
7	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Весёлые старты Игровые правила.	1
8	Игра «Река – берега» Правила игры.	1
9	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
10	Уход за зубами. Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!».	1
11	Игра «Волки во рву», «Вороны и воробьи» Правила игры.	1
12 - 13	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	2
14	Игра «Гуси – утки», «Два мороза» Правила игры.	1
15	Весёлые старты Игровые правила.	1
16	Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».	1
17	Игра «Заяц без логова», «Золотые ворота» Правила игры	1
18	Упражнения и игры на внимание.	1
19	Комплексные весёлые старты Проведение эстафет с различными препятствиями	1

20	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	1
21	Игра «Путаница»Правила игры.	1
22	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
23	Забота о коже.Зачем человеку кожа. Игра «Угадай-ка».	1
24	Игра «Краска». Игра с мячом «В десятку» Правила игры.	1
25	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1
26	Игра «Четыре стихии»Правила игры.	1
27	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1
28	Комплексные весёлые старты на свежем воздухе Проведение эстафет с различными препятствиями	1
29	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство. Игры «Можно – нельзя».	1
30	Игра с мячом на свежем воздухе «Охотники и утки».	1
31	Игра с мячом «Летающий мяч»Игра с мячом «Джин» Правила игры.	1
32	Настроение в школе. Как настроение? Упражнение «Азбука волшебных слов	1
33	Игра «Заколдованный замок» Правила игры.	1
34	Праздник здоровья	1

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов
----------	------------------------------	---------------------

1	Что такое здоровье. Знакомство с доктором «Здоровье». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	1
2	Русская народная игра «Капкан».	1
3	Дружи с водой. Советы доктора «Вода». Игра «Доскажи словечко». Просмотр мультфильма.	1
4	Русские народные игры «Филин и пташка», «Горелки», «Охотники и утки»	1
5	Глаза-главные помощники человека. Игра «Полезно - вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», Раз, два, три-беги!»	1
6	Русская народная игра «Цепи кованы», «Кот и мыши». «Горелки».	1
7	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Весёлые старты Игровые правила.	1
8	«Охотники и утки», Игра «Река – берега» Правила игры.	1
9 - 10	Игра «Пионербол».	2
11 - 12	Уход за зубами. Просмотр Мультфильмов Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!».	2
13	Игра «Волки во рву», «Вороны и воробьи» Правила игры.	1
14 - 15	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	2
16	Игра «Гуси – утки», «Два мороза»Правила игры.	1
17 - 18	Весёлые старты. Игровые правила.	2
19	Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».	1

20	Игра «Заяц без логова», «Царь - Картошка» Правила игры	1
21	Упражнения и игры на внимание. Игра «Совушка».	1
22	Комплексные весёлые старты Проведение эстафет с различными препятствиями	1
23	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	1
24	Как закаляться.Если хочешь быть здоров. Игра «Белки, волки, лисы».	1
25	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
26	Игра «Удочка».	1
27	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.Игра «Краска». Игра с мячом «В десятку» Правила игры.	1
28	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра «Салки с мячом».	1
29	Игра «Четыре стихии»Правила игры. Футбол.	1
30	Почему мы болеем? Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1
31 - 32	Комплексные весёлые старты на свежем воздухе Проведение эстафет с различными препятствиями	2
33	Солнце и витамины. Игра «Хорошо - плохо».	1
34	Праздник здоровья	1

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Список литературы:

- Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г  
Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.  
С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

- М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000  
 М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001  
 М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986  
 В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/  
 Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002  
 Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.М.: Сфера, 2007.  
 Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.- М. : Знание, 2010.  
 Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.  
 Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А. А. «Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся».  
 Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.- М.:ВАКО, 2013 .  
 В. М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов. –Новосибирск:СУИ, 2002.  
 Зверев А. Т. Экологические игры.-М.:Оникс 21 век, 2007.  
 Молодова Л. П. Игровые экологические занятия с детьми.-Минск:Асвар, 2009.

	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ  (ТЕМА ПРАКТИЧЕСКО ГО ЗАНЯТИЯ)	ОБОРУДОВАНИЕ	
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятия
3-4 классы	Подвижные игры	Мяч набивной (1 кг)	1
		Мяч малый (теннисный)	5
		Скакалка гимнастическая	4
		Мяч малый (мягкий)	-
		Палка гимнастическая	-
		Мячи баскетбольные	6
		Мяч волейбольный	1
		Сетка для переноса малых мячей	-
		Мячи футбольные	1
		Сетка для переноса и хранения мячей	-

## Приложение

### 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 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 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 впередстоящим 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 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 и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

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

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "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 перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в круг, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

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

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

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

**«Подвижная цель».**Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок,

поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

**«Мяч соседу».**Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

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

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

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, 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».**Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**«Охотника и утки».**Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются

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

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

**«Гонка мячей по рядам».** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, 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 противника.