

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
«Лицей №57 (Базовая школа Российской академии наук)»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ СО «Лицей №57
(Базовая школа РАН)»
№ 229-о.д. от 27.08.2020г.



Л.А.Козырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

(спортивно-оздоровительное направление)

Модифицированная программа

Возраст обучающихся – 8-9 лет (2 класс)

Срок реализации – 1 год

Составители:

Недорезова Ю. П., учитель физической культуры
Хорина И. А., учитель физической культуры

Рабочая программа «Подвижные игры» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373).

Одной из важных **задач** в работе с детьми младшего школьного возраста является забота о том, чтобы часы, свободные от учебы, заполнялись разумно, интересно. В значительной мере это зависит от учителя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности младших школьников средствами подвижных игр.

Участники программы: дети от 8-9 лет (2 класс).

Сроки реализации: 1 год

І. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирования у детей и уверенности в своих силах;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- ориентация на успех во внеурочной учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности в игре;
- научатся самостоятельно действовать, принимать решения, управлять собой в сложных ситуациях;
- способность действовать с партнёром, в команде;
- научатся рационально использовать силы и время.

Познавательные УУД:

- научатся принимать и сохранять учебную задачу;
- научатся планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- научатся осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- научатся различать способ и результат действия;
- научатся оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;
- научатся комбинировать и планировать;

- научатся самостоятельно извлекать, преобразовывать имеющуюся у них информацию.

Регулятивные УУД:

- разовьют произвольность внимания, объем внимания, его устойчивость, переключение и распределение;
- научатся целенаправленно сосредотачиваться,
- смогут развить и совершенствовать слуховую и зрительную память, пользоваться ею и применять специальные приемы, облегчающие запоминание;
- увеличат объем зрительного и слухового запоминания, разовьют смысловую память, восприятие и наблюдательность;
- смогут развить воображение на материале идей игр;

Коммуникативные УУД:

- научатся ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- научатся учитывать и уважать разные мнения;
- научатся формулировать собственное мнение и позицию;
- научатся договариваться и приходить к общему решению.

Планируемые результаты - 2 класс: дети познакомятся с играми, требующими умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях, с зимними играми, с различными эстафетами, будут применять изученные игры в свободное время на прогулках.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Этапы реализации программы:

1 этап – начальный, включающий определение знаний, умений, которые дети получают от педагога в готовом виде.

2 этап – учебно-развивающий, дающий возможность под руководством педагога применить полученные знания и умения в игре.

3 этап – совершенствование игровой самостоятельности. На этом этапе создаются авторские работы, дети самостоятельно организуют игры. Педагог выступает в роли консультанта.

Программа построена на принципах:

- **доступности:**
при знакомстве с подвижными играми учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей.
- **воспитывающего обучения:**
в ходе учебного процесса педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность.

- **сознательности и активности:**

результаты обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути решения.

Тема 1 Введение в образовательную программу

Теория Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

Практика. Игры, которые детям знакомы.

Раздел «Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)»

Тема 1. Игра «Салки с мячиком»

Теория: знакомство с правилами игры.

Используется мячик, теннисный или тряпичный. Его нужно крепко привязать на веревку длиной 3-4 метра. Выбирается водящий. Он берет мячик и наматывает веревку на руку. Все разбегаются. Задача водящего — попасть мячиком в кого-нибудь из играющих (и таким путем осалить его). Крутить мячик за веревку не разрешается. После того как водящему удалось кого-нибудь осалить, он передает ему мячик. Осаленный игрок становится водящим.

Практика: игра по правилам.

Тема 2. Игра «Уголки»

Теория: знакомство с правилами игры.

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле, в уголках которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

Тема 3. Игра «Ловкие и меткие»

Теория: знакомство с правилами игры.

На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одни из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках

более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 4. Игра «Пятнашки». Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

Теория: знакомство с правилами игры.

В игре берут участие несколько детей. Один из них — водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3—5 мин.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 5. Игра "Второй лишний".

Теория: знакомство с правилами игры.

Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10х10 метров. Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказался сзади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и снаружи. Если догоняющий осалит убегающего, то они меняются ролями.

Тема 6. Игра «Рыбачок»

Теория: знакомство с правилами игры.

На земле чертится круг диаметром 1м — «остров». Водящий — «рыбачок» — стоит на «острове». Остальные игроки («рыбы») бегают вокруг острова и кричат: «Рыбачок, рыбачок! Поймай нас на крючок». После того как «рыбы» трижды повторят эту фразу, «рыбачок» выбегает с острова и ловит одну из «рыб». Игрок, которого поймали, становится новым «рыбачком», а прежний рыбачок становится «рыбой». В случае, когда «рыбачку» долго не удастся никого поймать, он возвращается на свой «остров», и игра повторяется сначала.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 7. Игра «Зайка»

Теория: знакомство с правилами игры.

На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запяtnает его, встает на место зайчика в круг.

Правила

1. Участники игры не должны заходить за границы круга.
 2. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать.
 3. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках.
- Указания к проведению

Играющих должно быть не более 10 человек; встают они по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Чем быстрее участники игры передают мяч, тем игра проходит интереснее и больше возможностей запятнать зайчика. Зайчик, по его желанию, может и поймать мячик. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 8. Игра «У медведя во бору»

Теория: знакомство с правилами игры.

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
А медведь не спит,
Все на нас глядит.

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.
2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 9. Игра «Невод»

Теория: знакомство с правилами игры.

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя невод. Их задача - поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб - не попасться в невод. Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода. Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой проворной рыбкой.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел «Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками»

Тема 1 Игра «Волк во рву»

Теория: знакомство с правилами игры.

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями.

Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк

старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

Вариант игры: водящих может быть 2—3. Проводится соревнование между волком (волками): кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймает козочек, а также отмечаются козочки, ни разу не пойманные волками.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

Тема 2 Игра «Два Мороза»

Теория: знакомство с правилами игры.

На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле.

Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос,

А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?!..

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома.

Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию;

после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 3. Игра «День и ночь»

Теория: знакомство с правилами игры.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 4. Игра «Движущаяся змейка»

Теория: знакомство с правилами игры.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета. Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;

ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 5. Игра «Лапта»

Теория: знакомство с правилами игры.

Для лапты необходимы игровая площадка 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с земляным, травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита и теннисный мяч. В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из равного количества человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

Практика: игра по правилам.

Тема 6. Игра «Лабиринт»

Теория: знакомство с правилами игры.

Лабиринт – разновидность пятнашек. Играют не менее 11 человек. Два из них водящие – кошка и мышка. Участники стоят упорядоченно, расставив руки в стороны, лицом в одну сторону (образуя коридоры). По команде ведущего (либо хлопок, либо свисток) все участники поворачиваются обратно. Кошке и мышке разрешается бегать только по коридорам. Если кошка поймала мышку, то они меняются ролями, либо с кем-то из стоящих в лабиринте.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел «Зимние игры»

Тема 1. Игра «У кого меньше шагов»

Теория: знакомство с правилами игры.

На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по прямой лыжне, а на отрезке 10 м выполнить как можно меньшее количество накатистых шагов. За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количество баллов, становится победителем.

Практика: игра по правилам.

Тема 2. Игра «На одной лыже»

Теория: знакомство с правилами игры

Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры. В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 3. Игра «Охота на лис»

Теория: знакомство с правилами игры.

Игру проводят на ограниченной площадке, размеры которой выбирают в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся. Это могут быть школьный стадион, парк или его часть, участок леса и т.п. Выбирают или назначают трех-четырех «лис», которым дают время для того, чтобы убежать, Затем все остальные («охотники») отправляются на охоту. Лисы могут бегать или где-нибудь прятаться. Лиса, которую осалили, считается пойманной. Все пойманные лисы собираются около учителя. К нему же подходят и все остальные по окончании игры.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 4. Игра на лыжах «Бежит сороконожка»

Теория: знакомство с правилами игры.

Для игры необходимы веревки по количеству команд. Длина веревки должна соответствовать длине разомкнутой в лыжном строю колонны. Игроки делятся на 2–3 команды. Держась одной рукой за веревку, выстраиваются в колонну по одному. В голове становится лыжник, у которого хороший шаг. По сигналу команды двигаются к линии финиша обязательно в ногу. Гонка считается законченной, когда последний в колонне пересечет линию финиша. Команда, все игроки которой пересекли финиш первыми, побеждает. Игра повторяется 3–4 раза.

Практика: игра по правилам.

Тема 5. Игра на лыжах «Буксиры».

Теория: знакомство с правилами игры.

Все участники распределяются по парам примерно равных по силам партнеров. Стоящий сзади подает концы лыжных палок впереди стоящему партнеру, другие – держит сам. Длина дистанции – 70 м. На старте выстраивается любое количество пар (до 20). Гонки начинаются по сигналу руководителя. Чтобы быстрее разбежаться на старте, буксируемый делает 10–15 шагов, а дальше скользит по инерции по лыжне идущего впереди. Добежав до финиша (он обозначается флажком), игроки – первые номера в паре – передают свои палки напарникам, меняются местами и уже без сигнала

возвращаются к линии старта. Побеждает команда (пара), сумевшая быстрее всех пройти маршрут.

Практика: игра по правилам.

Тема 6. Игра «Олени и пастухи».

Теория: знакомство с правилами игры.

Все игроки – олени. На головах у них шапочки с оленьими рожками (выполнены из картона), или дети держат над головой скрещенные руки, имитирующие рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (длинная веревка с петлей, которую можно заменить картонными кольцами). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел «Игры с сопротивлением и борьбой»

Тема 1. Игра «Перетягивание в парах»

Теория: знакомство с правилами игры.

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 30 чел. которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом. Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 2. Игра «Бой на корточках»

Теория: знакомство с правилами игры.

В игре участвуют 6—8 человек. На полу мелом чертится круг. Соперники в кругу встают на корточки, вытягивают руки вперед ладонями и, ударяя о ладони соперника, стараются вытолкнуть его из круга или заставить коснуться пола рукой. Кому это удастся сделать, тот и объявляется победителем.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 3. Игра «Поймай последнего»

Теория: знакомство с правилами игры.

Один из играющих назначается нападающим, другой защитником. Все играющие становятся в одну колонну за защитником и кладут руки на пояс впереди стоящего. По сигналу нападающий старается поймать последнего из колонны (дотронуться до него рукой). Защитник, держа руки в стороны, мешает ему. Игра ведется до поимки 3—5 играющих. Пойманные встают первыми за защитником и вновь включаются в игру.

Правила игры: а) до сигнала нападающий не имеет права ловить последнего, б) В колонне нельзя разъединяться, и, если последний пойман в тот момент, когда сцепление нарушено, поимка не считается, в) Защитник и нападающий не имеют права трогать друг друга руками, г) Победа определяется по наибольшему количеству очков (за каждого пойманного игрока — одно очко).

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 4. Игра «Разрывание цепи»

Теория: знакомство с правилами игры.

Участники делятся на две команды. Команды встают лицом друг к другу в шеренги. Игроки каждой команды держатся за руки — образуют цепь. Одна команда посылает своего игрока. Игрок должен с разбега разорвать цепь команды-соперника. Если он разорвал цепь, то есть руки двух игроков разъединились, то игрок, который стоит справа от него, выбывает из игры, а он сам возвращается в свою команду. Если он не смог разорвать цепь, то он выбывает из игры. Затем выбирается игрок из другой команды и выполняет те же действия. Игра заканчивается, когда будет «разорвана» последняя пара. Команда, которая полностью разорвана, считается проигравшей.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 5. Игра «Перетягивание каната»

Теория: знакомство с правилами игры.

Играющие делятся на 2 команды. Посередине площадки кладется канат. Середина каната отмечается ленточкой, под серединой каната проводится поперек черта. В 2-3 метрах от нее проводится параллельно еще две черты. Играющие берутся за канат и поднимают его с пола. По сигналу играющие стараются перетянуть канат в свою сторону. Канат считается перетянутым, если его середина окажется в 2-3 м. от средней линии на стороне одной из команд. Перетягивать канат можно только после сигнала. Игру проводят несколько раз. Выигрывает команда, которая перетянет канат на свою сторону большее число раз.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел «Эстафетные игры»

- «Беги, подбери и скорее вернись!»

- «Встречная эстафета» (Каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки. Игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.)

- Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.).

Раздел «Игры с метанием на дальность»

Тема 1. Игра «Снайперы»

Теория: знакомство с правилами игры.

Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед ногами играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полтора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 2. Игра с мячом «Меткий охотник»

Теория: знакомство с правилами игры.

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков.

Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек). Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

Правила:

1. Игрокам не разрешается двигаться после слова «Дичь!»
2. Играющие могут перейти на новое место, если при Передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю.
3. Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы.
4. Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 3. Игра «Попади мячом».

Теория: знакомство с правилами игры.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убегать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения во время игры». Любимые игры.	1
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) (9 ч.)		
2	Игра «Салки с мячиками»	1
3	Игра «Уголки»	1
4	Игра «Ловкие и меткие»	1
5	Игра «Пятнашки»	1
6	Игра «Второй лишний»	1
7	Игра «Рыбачок»	1
8	Игра «Зайка»	1
9	Игра «У медведя во бору»	1
10	Игра «Невод»	1
Игры, требующие своевременных двигательных ответов за зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками (12ч.)		
11	Игра «Волк во рву»	1
12	Игра «Два Мороза»	1
13	Игра «День и ночь»	1
14	Игра «Движущаяся змейка»	1
15	Игра «Лапта»	1
16	Игра «Лабиринт»	1

17	Игра «У кого меньше шагов»	1
18	Игра «На одной лыжне»	1
19	Игра «Охота на лис»	1
20	Игра «Бежит сороконожка»	1
21	Игра «Бусиры»	1
22	Игра «Олени и пастухи»	1
Игры с сопротивлением и борьбой (9 ч.)		
23	Игра «Перетягивание в парах»	1
24	Игра «Бой на корточках»	1
25	Игра «Поймай последнего»	1
26	Игра «Разрывание цепи»	1
27	Игра «Перетягивание каната»	1
28	«Беги, подбери и скорее вернись!»	1
29	Встречная эстафета.	1
30-31	Эстафеты с разными спортивными предметами. Изученные игры.	2
Игры с метанием на дальность (3 ч.)		
32	Игра «Снайперы»	1
33	Игра «Меткий охотник»	1
34	Игра «Попади мячом»	1
	Итого	34ч.