

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Солнечная основная общеобразовательная школа

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета  
протокол № 2 от 30.08.2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ Солнечная ООШ  
№ 120 от 31.08.2019 г.

Директор МБОУ Солнечная ООШ  
И.Ф. Елисеева



**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности «Детские забавы»**

Уровень образования (класс) - основное общее образование (1-4 классы)  
Количество часов - 136 часов

Учитель:  
Зайцева Л.И.

п. Солнечный  
2019г.

## **Пояснительная записка.**

В современном обществе необходимо радикальное изменение ценностных ориентаций, при которых каждый ребёнок мог бы ощутить себя звеном в цепи исторической преемственности.

Программа «Детские забавы» составлена для совершенствования физического и психологического здоровья учащихся. В данной программе заложен большой воспитательный и образовательный потенциал. Программа предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю, во внеурочное время для учащихся 1-4 классов.

### **Цель внеурочной деятельности:**

- формирование морально-волевых качеств;
- знакомство и приобщение к физическому воспитанию;
- воспитание личности.

### **Задачи внеурочной деятельности:**

- содействовать гармоничному физическому развитию учащихся, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья;
- пропагандировать исторически сложившиеся подвижные игры.

### **Разделы программы:**

- строевая подготовка;
- подвижные игры;
- обрядовые игры;
- спартакиада.

### **Основные умения:**

- ловкость, выносливость, сила, гибкость, меткость.

### **Инвентарь:**

- мячи, скакалки, канат, шест, мешки, обручи, теннисные ракетки.

### **Место проведения:**

- спортивная площадка, коридор.

### **Ожидаемый результат.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым разделам программы;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранных подвижных игр;
- уметь использовать их в условиях соревновательной деятельности и на праздниках;
- уметь играть в подвижные игры;
- быть наблюдательными, активными, прилежными в учебном труде, добросовестными, трудолюбивыми, отзывчивыми.

### **Содержание обучения.**

На каждом занятии проводить общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

#### **1. Строевая подготовка.**

Практические занятия (элементы строя, строй, подача строевых команд). Повороты на месте (налево, направо, кругом). Движение строевым шагом. Приветствие и ответ на приветствие на месте. Совершенствование строевых навыков и участие в строевых конкурсах и смотрах.

#### **2. Подвижные игры (см. Приложение №3).**

#### **3. Спартакиада (см. Приложение №4).**

#### **4. Комплекс общеразвивающих упражнений (см. Приложение №5).**

### **Требования к учащимся:**

- соблюдать технику безопасности при проведении занятий;
- строго соблюдать и выполнять правила игр;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- участвовать в спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах, соревнованиях.

Список используемой учебно-методической литературы.

1. Познай себя. А.Ф.Синяков, Москва «Советский спорт».
2. Подвижные игры. Геллер Е.М. Коротков И.М, Москва ФК и Спорт.
3. Подвижные игры. Л.В. Былеева, И.М. Коротков Москва ФК и Спорт.
4. В.И.Ковалько. «Школа физкультминуток» Москва «Вако» 2007г.
5. Н.И.Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «Вако» 2007г.
6. С.А.Исаева. «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» Москва 2004г.
7. Ю.И.Портных. «Дидактические основы использования игр в физическом воспитании» Москва 2004г.
8. Самсон Глязер. «Зимние игры и развлечения» Москва 1973 г.
9. И.М. Коротков. «Подвижные игры во дворе» Москва 1987 г.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения	Инвентарь
1	Обучение правилам игр и игровых заданий. Инструктаж по технике безопасности. Игры: «Ребята, смирно»; «Салки»; «Всадники».	1		мяч-1
2-3	Элементы строя, строй, подача строевых команд. Общеразвивающие упр. Игры: «Ребята, смирно!», «Перестрелка».	2		мячи по кол-ву участников
4-5	Повороты налево, направо, кругом. Общеразвивающие упр. Игры: «Ловушка в кругу», «Казачьи разбойники».	2		палка -1
6-7	Совершенствование поворотов направо, налево кругом. Общеразвивающие упр. Игры: «Пятнашки», «Ребята, смирно!», «Салки».	2		Мяч-1
8-9	Совершенствование строевых навыков. Общеразвивающие упр. Движение строевым шагом. Игры: «Ребята, смирно», «Всадники»,	2		резиновый небольшой мяч-1, бита-1

	«Лапта».			
10	Техника безопасности. Спартакиада: «Крабик», «Перенос мяча», «Передал садись», «Ловкий футболист».	1		баскетбольный мяч-2 обруч-2 футбольный мяч-2 фишка-3
11	Забавы ребят во время ярмарки: перетягивание каната, прыжки в мешках, ходьба на ходулях. Игры: «Второй лишний», «Заря», «Змейка», «Парные забавы».	1		цветная лента-1 канат-1 мешки-2 ходули-2 фишки по 2 на каждого участника
12-13	Общеразвивающие упр. Игры: «Перебежки», «Стенка на стенку», «Вызов номеров», «Всадники».	2		-
14	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Салки», «Метко в цель», «День- Ночь».	1		Мячи-3
15-16	Общеразвивающие упр. Игра: «Метко в цель», «Ляпка», «Мячик кверху», «Снежинки,	2		мяч-3

	ветер и мороз»			
17	Рождественские обрядовые игры: «Стенка на стенку», «Снежки, ветер и мороз». Парные забавы: «Вытолкнуть из круга», «Забавы с фишками», «Перетягивание каната».	1		фишки по 2 на каждого участника канат
18	Общеразвивающие упр. Игра: «Гонка мячей», «Блуждающий мяч», «Салки», « Снежинки, ветер и мороз».	1		мяч-1
19	Общеразвивающие упр. Игры: «Конники-спортсмены», «Заря», Катание с горки.	1		цветная лента-1
20	Общеразвивающие упр. Игры: «Петушиные бои», «Всадники», «Блуждающий мяч».	1		мяч-1
21	Техника безопасности. Спартакиада: «С волейбольным мячом», «Бег со скакалкой», «С баскетбольным мячом», «Передал – садись».	1		волейбольный мяч-2 скакалка-2 фишка—4 обруч-2 баскетбольный

				бй мяч-2 щит 120*100см
22	Техника безопасности. Катание на санках. Игры: «У медведя во бору»	1		санки по кол-ву участников
23	Общеразвивающие упр. Игры: «Петушины бои», «Второй-лишний», «Ребята, смирно».	1		-
24	Общеразвивающие упр. Игры: «Снежинки, ветер и мороз», «Заря», «Змейка», «Салки».	1		мяч-1 цветная лента-1
25	Мы весну встречали. Игры, забавы, развлечения: «Ручеёк», «Городки», Парные забавы: «Вытолкнуть из круга», «Забавы с фишками», «Перетягивание каната», «Прыжки в мешках».	1		фишки по2 на каждого участника канат мешки-2
26	Общеразвивающие упр. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Перебежки», «Метко в цель», «Ручеек», «Точный расчет».	1		мяч-2

27	Светлый праздник Пасха. «Перетягивание каната», «Прыжки в мешках», «Ходьба на ходулях». Игры: «Городки», «Ручеёк», «Стенка на стенку», «Чехарда», «Парные забавы».	1		канат-1 мешок-2 фишки по2 на каждого участника
28	Общеразвивающие упр. Бег на короткие дистанции. Игры: «Третий лишний», «Бой петухов».	1		-
29	Спартакиада: «С волейбольным мячом», «Бег со скакалкой», «С баскетбольным мячом», «Передал – садись», «Ловкий футболист»	1		вол.мяч-2 скакалка-2 обруч-2 фишки-4
30	Общеразвивающие упр. Бег на дистанцию. Игры: «Заря», «Лошадки», «Лапта», «Конники-спортсмены», «Казак-разбойник».	1		мяч-1 бита-1 цветная лента-1
31	Веселые старты: «Перетягивание каната», «Прыжки в мешках», «Ходьба на ходулях». Игры: «Городки», «Ручеёк», «Стенка на стенку», «Парные забавы».	1		канат-1 мешок-2 фишки по2 на каждого участника
32	Техника безопасности. Игра	1		футбольный

	«Ловкий футболист».			мяч-1
33	Общеразвивающие упр. Спартакиада: «С волейбольным мячом», «Бег со скакалкой», «С баскетбольным мячом» «Передал – садись». Игры: «Чехарда», «Бой петухов».	1		вол.мяч-2 скакалка-2 фишки-4 обруч-2 баскет.мяч-2 щит-2 (120*100см)
34	Общеразвивающие упр. Спартакиада: «Крабик», «Перенос мяча», «Длинная скакалка», «Ловкий футболист»,	1		баскет. мяч-2 обруч-2 скакалка-1 футбол.мяч- 2

Подвижные игры для внеурочной деятельности «Детские забавы»

**«Кзаки-разбойники»**

Играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая – разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра заканчивается, когда все разбойники будут пойманы.

**«Всадники»**

Образ коня – это образ несущейся через века идеи, это знания, традиции предков и мощь веры и одухотворенности. Конь своими движениями отражает посылки всадника.

Ход игры: дети стоят по широкому кругу с подчеркнута прямой осанкой. И.п. – держа «повод» обеими руками или только левой рукой.

Такты 1–2 (вступление): «кони бьют копытами», «всадники сдерживают коней, натягивая повод». Такты 3–10: «всадники» скачут галопом. На последнем аккорде, «натянув повод, останавливают коней на всем скаку».

**«Заря»**

Ход игры: дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – Заря. Она ходит сзади с лентой и говорит:

Заря–зарница, красная девица,  
По полю ходила, ключи обронила,  
Ключи золотые, ленты голубые,  
Кольца обвитые – за водой пошла!

С последними словами «Заря» осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих. Тот, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто останется без места, становится Зарей.

Правила игры. Игроки не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту. Бегущие не должны пересекать круг.

**Парные забавы.**

**1. Забавы с фишками:**

Фишки, желательно плоские, кладутся на голову и на внешнюю сторону ладони. Задача играющих - любым способом заставить соперника выронить одну из фишек. При этом свои фишки должны оставаться на месте. Уронивший фишку наказывается (приседает 10 раз) и игры продолжают. За соблюдением правил игры обычно следят самые опытные, уважаемые игроки.

### **«Иголка, нитка и узелок»**

О единстве идеи, пути её осуществления.

Ход игры: Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок». Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали и вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои. Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.

Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

### **«Ловушка в кругу»**

Игра развивает чувство меры, умение жить в почитании и согласии с требованиями общества, не переступать запретную черту даже в экстремальных ситуациях, хранить устремление к реализации цели.

Подобная игра, входя в подсознание, как алгоритм поведения, поможет человеку и в дальнейшем, не выходя из круга своих возможностей и заслуг, регулировать свои действия, соотносить их безболезненно для самолюбия с действиями окружающих.

Ход игры: на площадке чертят большой круг – от 3 м и более, в зависимости от количества играющих. В середине круга кладут палку, её длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу, один из них – «Ловушка». Он бежит за детьми в кругу и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится «Ловушкой».

Правила игры. Никто не встаёт на палку ногами: «Ловушка» её оббегает, игроки могут перепрыгивать. Пойманному игроку не вырываться из рук «Ловушки»

### «Лапта»

Это самая распространенная игра в мире. В этой образной игре развиваются и реализовываются сильные качества человека, которые находят применение в любой конкретной обстановке, в экстремальной ситуации: смелость, организованность коллективной мысли и совместных движений, чувство общности устремлений и действий, кругозорность и ловкость, быстрота реакции. В подобных играх истоки высоких чувств патриотизма, верности, боевых начал.

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка, длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см. На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится зерно, а с другой — поля.

Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в зерно, а другая группа водит. «Зерно» начинают игру. Метатель лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию «Поля» и снова возвращается в «Зерно». Водилы ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегуна. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в него на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегуна, они переходят в «Зерно».

В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей партии выступают в роли метателей. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в «Зерно».

В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьёт мяч. Случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию «Поля». Он ждёт, когда мяч забьёт следующий игрок, тогда за линию «Поля» бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией «Поля», тогда игроку, который еще не бил, разрешают

ударить трижды. Если он промахнется, то игроки «Зерна» уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавалы не должны переступить черту «Зерна». Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Партия «Зерна» переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию «Поля».

### **«Ляпка».**

Игра развивает стремление приблизиться к цели, дотронуться в игре к своей симпатии, проявить ловкость, быстроту реакции. В общем азарте она растворяет обидчивость недотрог, застенчивость робких.

Ход игры: Один из игроков – водящий или «Ляпка». «Ляпка» бежит за игроками и старается кого-то осалить. Осалив, приговаривает: «На тебе ляпку! Отдай её другому!» Новый «Ляпка» догоняет игроков, чтоб передать ляпку.

Правила игры. «Ляпка» не преследует одного игрока. Все игроки следят за сменой «ляпок».

### **«Пятнашки»**

Игра развивает ловкость, увёртливость, стремление к победе. Учит быть честным и оптимистом, сохранять душевное равновесие, развивает чувство юмора.

Выбирается «пятнашка». Все разбегаются по площадке, а «пятнашка» ловит: кого «пятнашка» коснется рукой, тот становится новым «пятнашкой».

Варианты:

1. «Пятнашка, ноги от Земли!»: Игрок может спастись от «пятнашки», если встанет на какой-то предмет — Землю.

2. Зайки. «Пятнашка» может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть зайкой на двух ногах — он в безопасности.

3. Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга — дома. Игрок может спастись от пятнашки в доме — за кругом не пятнать.

### **«Салки»**

Игра выводит детей к природе, развивает координацию движений,

глазомер, меткость, способствует тому, что в непринужденной обстановке дети видят способности друзей, учатся друг у друга.

Ход игры: Все роют ямки–салки по размеру мяча (3–4 см). Игроки встают около салок, а водила выбирает одну на расстояния 0,5–1 м и катит в неё мяч. В чью салку попадает мяч, тот берёт его и старается попасть этим мячом в одного из разбегающихся в стороны детей. В кого мяч попал, тот становится водилой.

Правила игры. Бросать мяч можно только с места и только в ноги игроков.

### **«Снежинки, ветер и мороз»**

Игра воспитывает спокойное восприятие холодных качеств природы как радостных и полезных. Она даёт возможность детям выразить свои симпатии, а педагогу увидеть их и укрепить.

Ход игры: игроки — «снежинки» встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Ой, летят, летят снежинки,

Словно белые пушинки

На дороги, на поля.

Стала белой вся Земля.

На каждое слово делают хлопок то в свои ладоши, то в ладоши с товарищем. Далее приговаривают: «Дзинь, дзинь», пока не услышат сигнал «Ветер!» «Снежинки» разлетаются в стороны и сбегаются в большую «снежинку» из несколько кружков. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в общий круг и берутся за руки.

### **«Дорожки»**

На земле проводят разные по форме линии – дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваясь на впереди бегущего.

**Указания к проведению.** Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее

Зм. эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

### «Змейка»

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия, водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

**Правила.** Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. Точно повторять движения ведущего. Ведущему не разрешается бегать быстро.

**Указания к проведению.** Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации.

### «Челночок»

Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами.

**Правила.** Пробежать или пройти нужно так, чтобы не задеть ворота. Пробегая в ворота, дети держат друг друга за руки.

**Указания к проведению.** Ворота по высоте могут быть разными: дети могут поднимать руки и держать их на уровне плеч или на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробегать под ними.

Более сложный вариант – когда дети, пробегая в ворота, проносят различные предметы, например, шарик в ложке, ведёрко, наполненное водой, или проходят, прокатывая рукой впереди себя большой мяч.

## «Берегись!»

С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.

### **Правила.**

1. Играющие бегут в свой дом только после слов пятнашки: «Берегись три!»
2. Пятнашке разрешается салить только одного игрока.
3. Через шнур пятнашка только перепрыгивает, но если, перепрыгивая, он задевает шнур, то повторяет прыжок.
4. За чертой дома салить игроков нельзя.

**Указания к применению.** Игра проводится по большой свободной площадке. Расстояние между домами играющих и местом, где находится пятнашка, 10-20м. высоту шнура по ходу игры можно менять: чем выше шнур, тем труднее водящему через него перепрыгивать. Слова «Берегись раз, берегись два, берегись три!» пятнашка произносит медленно, чтобы играющие могли ближе подойти к шнуру. Чем ближе они находятся от шнура, тем легче их осалить.

**Вариант.** Играющие догоняют пятнашку и игрока, которого он уводит с собой, и стараются запятнать одного из них, пока они не перепрыгнут через шнур. Тот, кого они запятнали, возвращается на поле.

## «Лошадки»

Все участники делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подаёт различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу,

поворачивают направо, налево и т.д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, а лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» - они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

- Правила.** 1. Лошадки должны точно выполнять все команды.
2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф – к его вожжам привязывают цветную ленточку.

**Указания к проведению.** Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!». Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполняют роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

### **«Перебежки»**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20м. участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

### **«Перебежки с выручалкой»**

Игра проходит как простые перебежки, только на площадке недалеко от линий домов очерчивают два круга. Игроки, осаленные водящими, не выходят из игры, а встают в один из кругов. Их могут выручить игроки той же команды. Пробегая мимо, игрок берёт осаленного, который стоит в круге, за руку и вместе с ним бежит в дом своей команды.

### **«Стоп!»**

На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) – место для водящего. На расстоянии 20-30 шагов от круга, на

противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай...Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают своё движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше, чем водящий произнесёт слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим и игра повторяется.

**Указания к проведению.** Чтобы занять круг водящего, нужно быть внимательным, обладать выдержкой и уметь быстро реагировать на сигнал. Это одна из немногих игр, где ребёнок выигрывает право быть водящим. Очень интересно проходит игра, если водящий говорит слова в разном темпе: то очень быстро, перед словом »Стоп!» делая паузу, то начиная медленно, а заканчивая скороговоркой.

### **«Море волнуется»**

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1м, и каждый своё место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами: «Море волнуется» кладёт руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

### **«Пирожок»**

Играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний – пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит».

Последний игрок-пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» с этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок – пирожком, и покупатель вновь идёт покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя. А покупатель – булочника.

### **«Прятки с домом»**

На игровой площадке очерчивается дом. Выбранный детьми водящий встаёт около дома, закрывает глаза и ждёт, пока все спрячутся. По сигналу идёт искать детей. Каждого найденного он громко называет по имени, тот быстро выбегает из укрытия и бежит к дому, водящий его догоняет и старается запятнать. Запятнанный игрок становится водящим. По ходу игры бывает и так, что найденный успел добежать до дома незапятнанным, тогда водящий снова водит, а играющий прячется со всеми вместе.

### **«Пожмурки»**

На игровой площадке отмечают дом для водящего – жмурильщика. Он встаёт в дом, отворачивается, закрывает глаза, все играющие разбегаются и прячутся. Водящий выходит на поиски, найденного называет по имени и быстро бежит к своему дому. Игрок, которого нашли, старается догнать водящего и осалить до того, как он забежит в дом. Если это ему удаётся, то он кричит: «На кашу!» После этих слов дети разбегаются, а водящий их догоняет. Кого он запятнал, тот становится водящим. Если водящий добежал до дома и его не запятнали, то он идёт прятаться, а найденный встаёт на его место.

**Правило.** Водящий должен искать играющих по всей площадке.

### **«Корзинки»**

Играющие делятся на пары. Расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чьё имя назвали, убегает,

на его место встаёт игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

### **«Третий– лишний»**

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»). Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

### **«Ребята, смирно!»**

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

### **«Точный расчет»**

На полу чертят несколько кругов диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становятся играющие. Их задача – выйти из круга, сделать восемь шагов и уловить играющих.

### **«Колесо»**

На полу чертят круг диаметром 2 м. Играющие делятся на несколько групп по 6-8 человек в каждой и выбирают водящего. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группа становится кругообразно, как спицы в колесе, лицом к центру, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок каждой колонны стоит на линии круга, водящий – в стороне. Первый игрок бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал вперед и т.д. когда первый игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны и выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны и водящий бегут за ним, стараясь, обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим.

### **«Конники-спортсмены»**

Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу. Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбегаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

### **Эстафета №1 «Эстафета с волейбольным мячом»**

Инвентарь: для каждой команды – один волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Ошибки: В случае потери мяча его должен подобрать тот, кому был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча.

*Примечание:* Напоминаем, что в случае потери мяча его должен подобрать тот, КОМУ был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча

## Эстафета №2 «Бег со скакалкой»

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дельней стойки располагается обруч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добежав до стартовой линии, передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты. Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой. Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

Ошибки: Выполнение перепрыгивания через скакалку не под каждый беговой шаг. Выполнение задания со скакалкой за линией стойки. Бросание скакалки за окружность обруча.

### **№3 «Эстафета с баскетбольным мячом».**

Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, один щит размером 120х100 см.

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч. В одном метре от обруча впереди устанавливается щит.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, добегают, берет баскетбольный мяч и выполняет 3 броска мяча в щит любым способом (двумя или одной рукой). Затем этот игрок кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету. Второй игрок бежит к обручу, выполняет 3 броска мяча в щит, кладет мяч в обруч, бегом возвращается назад, передает эстафету касанием руки третьему игроку и так далее.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от щита после броска.

Ошибки: Недобрасывание мяча до щита. Выполнение броска ближе одного метра до щита.

*Примечание:* В соответствии с программой соревнований игрок должен положить мяч обратно в обруч, затем вернуться к своей команде и передать эстафету. Если ребенок не положил мяч в обруч, а кинул мяч в обруч, судья должен вернуть игрока обратно для правильного выполнения задания.

### **Эстафета №4 «Крабик»**

Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, один обруч.

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находится обруч, в котором лежат 1 баскетбольный мяч. В 1-м метре от обруча впереди чертится линия. Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик»). По сигналу судьи первый участник каждой команды начинает движение ногами вперед «доходит» до линии перед обручем поднимется, берет баскетбольный мяч и в обратном направлении возвращается к команде и передает мяч в руки следующему участнику. Второй участник бежит с мячом кладет мяч в обруч, оббегает обруч, подходит к линии принимает и.п.- «крабик» и возвращается к линии старта. После пересечения им линии старта третий участник продолжает эстафету.

Ошибки: В соответствии с программой соревнований игрок должен положить мяч в обруч, затем вернуться к своей команде и передать эстафету. Если ребенок не положил мяч в обруч, а кинул мяч в обруч и он выкатился за пределы обруча, судья должен вернуть игрока обратно для правильного выполнения задания.

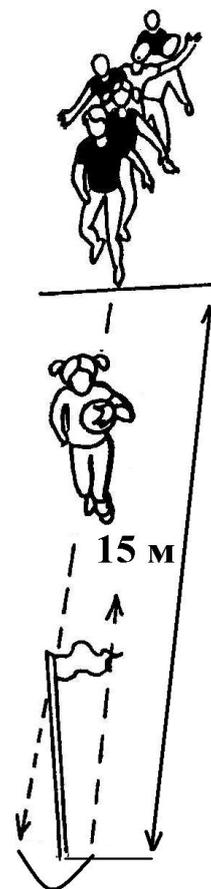
В случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места где мяч был утерян. В случае если участник эстафеты не оббежал обруч, судья должен вернуть игрока обратно для правильного выполнения задания.

### **Эстафета №5 «Перенос мяча»**

Инвентарь: для каждой команды – один футбольный мяч, одна фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне футбольный мяч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки



(стойки), оббегает её и возвращается обратно. Передача мяча осуществляется на линии старта способом «из рук в руки».

Ошибки: В случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

### **Конкурс №6 «Длинная скакалка»**

Инвентарь: скакалка длиной до 5 метров, диаметром 8-12 мм.

Описание эстафеты: Два участника (мальчик и девочка) крутят скакалку остальные восемь человек (4 мальчика+ 4 девочки) находятся в «середине» скакалки. По сигналу судьи начинают перепрыгивание через скакалку. Выигрывает команда, выполнившая большее количество прыжков за 1 минуту.

Ошибки: участники крутящие скакалку не имеют право наклоняться и сгибать ноги (приседать). В случае «зацепки» участника команды за скакалку и остановки её счет прекращается, а отсчет времени продолжается. После ошибки участники имеют право продолжать выполнять задания до истечения времени.

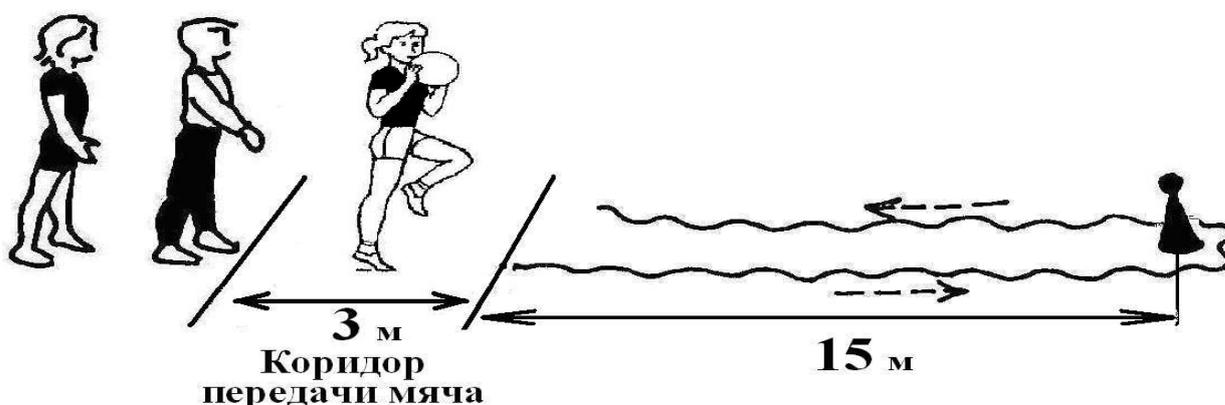
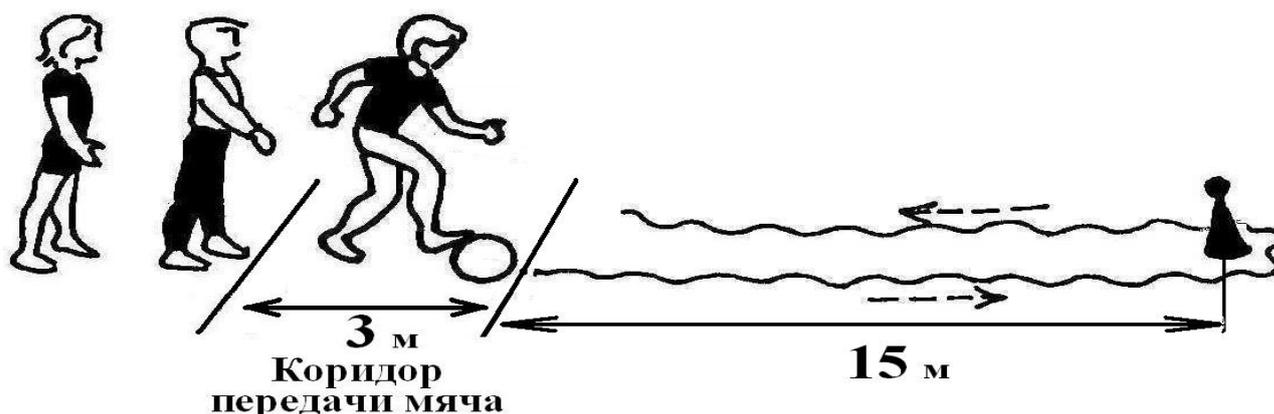
### **Эстафета №7 «Ловкий футболист»**

Инвентарь: для каждой команды – один футбольный мяч, одна фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: Мальчики выполняют эстафету ведением футбольного мяча ногой, а девочки – переносом футбольного мяча в руках. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет эстафетное задание до фишки (стойки), обводит (оббегает) ее и возвращается обратно. До фишки (стойки) и обратно мальчики выполняют ведение мяча ногой, девочки - перенос мяча в руках. Передача мяча мальчиками осуществляется на расстоянии не менее 3-х метров от линии старта (коридор передачи). Ведение мяча осуществляется минимум в 3 касания в каждом направлении. Передача мяча между девочками осуществляется способом «из рук в руки»,

от девочки к мальчику способом «из рук в ноги». При передаче мяча от мальчика к девочке взять мяч в руки имеет право только девочка.



*Примечание:* В случае потери мяча и выкате его за пределы коридора эстафет своей команды мальчик может взять мяч руками и вернуться в коридор для выполнения задания «ведения футбольного мяча ногой».

### **Эстафета №8 «Передал - садись»**

Инвентарь: для каждой команды – один волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Завершением игры считается тот момент, когда последний игрок,

передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Ошибки: В случае потери мяча его должен подобрать тот, кому был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча. Игрок команды после броска мяча приседает.

*Примечание:* Напоминаем, что в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому был брошен мяч затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча.

### **Эстафета №9 «С баскетбольным мячом».**

Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, три фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: От линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками). Обрато к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». На стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.

*Примечание:* Обращаем внимание на то, что при ведении баскетбольного мяча рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками), в случае не выполнения ребенком «обводки» фишки судья вернет игрока для правильного выполнения задания. В случае потери мяча и выкате его за пределы коридора эстафет своей команды игрок может взять мяч руками и вернуться в коридор для выполнения задания.

## Комплексы общеразвивающих упражнений.

### Комплекс №1

1. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 - руки к плечам; 2 - руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти - вдох; 3 - руки к плечам; 4 - и.п., расслабиться - выдох.

2.И.п.: о.с. 1 - руки вверх, левую назад на носок; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но правую назад.

3.И.п.: о.с. руки вперед. 1-2 поворот налево, левую руку в сторону – и.п, посмотреть на пальцы; 3-4 - то же с поворотом направо. Выполнить 6-8 раз. Темп медленный.

4.И.п.: о.с. руки вперед. Круговые движения рук 4- счета вперед; 4- счета назад.

5.И.п.: о.с., правую руку вперед, левую назад. Попеременная смена положения рук.

6.И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот.

7. И.п.: 1-2 присед, руки через стороны вверх; 3-4 и.п.

8. И.п.: о.с.- руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное.

9. И.п.: о.с.- руки к плечам. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх-вдох. Вернуться в и.п.- выдох (повторить 4 раза с каждой ноги).

10. И.п.: о.с. – руки на пояс. Прыжки на места (можно со скакалкой). (повторить 32 раза)

### Комплекс №2

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, прижаты к туловищу ладонями вниз. 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3-4 - и.п.

2. И.п.: о.с. 1-4 - попеременные круговые движения рук вперед-назад.

3. И.п.: о.с. 1-4 - одновременные круговые движения рук вперед- назад.

4. И.п.: 1-2 присед, руки через стороны вверх; 3-4 и.п.

5. И.п.: о.с., руки вперед. 1-2 поворот налево, имитируя хлопки 2-4 и.п.

6. И.п.- основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.

7. И. п.- о.с., руки перед грудью.1-2 Пружинистые отведения согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху;3-4 вернуться в И. п.

8. И.п.- ноги врозь, руки внизу.1-2 Наклоны вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая – по правому бедру вниз; 3-4 вернуться в И.п.

9. И.п.- о.с., 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – и.п.

10. И.п.- руки на поясе. 1-8–прыжки на правой и левой ноге поочередно.

### **Комплекс №3.**

1. И.п.- стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. 1-2Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки;3-4 вернуться в И.п.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперёд.1-2 Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами пола.3-4 и.п.

3. И.п.- стоя. Ходьба гусиным шагом.

4. И.п.- стоя, носки внутрь. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках и с прыжками.

5. И.п. - о.с., 1,2-руки через стороны вверх, подняться на носки; 3,4- вернуться в и.п.

6. И.п. о.с., 1,2-прогнуться, руки вверх ладонями вперед, вдох. 3-4- вернуться в и.п.

7. И.п. о.с., 1,2- наклон вперед, руками коснуться пола, выдох. Стремиться положить ладони на пол, а головой достать колени. 3-4 и.п.

8. И.п. о.с., 1,2- присед на левой ноге, правую назад в положение широкого выпада, кисти рук и левая стопа на одной линии. Отвести голову назад, вдох; 3,4- и.п.

9. И.п. о.с., 1- руки вверх; 2- наклон вперёд; 3- присед; 4- и.п.

10. И.п. о.с.,1-4 прыжки на месте с поворотом на 90 градусов.

## Комплекс №4

1. И. п., о.с. 1 - 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3-4–и.п.; 5 - 8 – то же в другую сторону.

2. И. п., о.с. 1 - 2– наклон головы назад до отказа; 3 - 4 –и.п.; 5 - 6– наклон головы вперед; 7 - 8–и. п.

3. И. п., о.с. 1 - 2– наклон головы вправо; 3 - 4–и. п.; 5 - 8–то же в другую сторону.

4. И. п., о.с. 1 - 2 – поворот головы вправо; 3 - 4–и. п.; 5 - 8 –то же в другую сторону.

5. И. п., о.с. 1 - 4–круговые движения головой в левую сторону; 5 - 8–то же в другую сторону.

6. И. п., руки к плечам. 1 - 2–два круга согнутыми руками вперед; 3 - 4–то же назад; 1 - 4–поочередные круговые движения вперед; 5- 8–то же назад.

7. И. п., о.с. 1 - 2–круг руками вправо; 3 - 4–то же влево.

8. И. п., о.с. стойка руки за головой. 1 - 3–три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4–и. п.

9. И. п., о.с. широкая стойка ноги врозь. 1–наклон к правой, хлопок у пятки; 2–и. п.; 3 - 4–то же к другой ноге.

10. И. п., стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 - 3–два пружинящих наклона вправо; 4–и. п.; 5 - 8–то же в другую сторону.