

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол №1


от «28» августа 2020г.

Руководитель ШМО

 /О.В.Григошкина/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /А.И.Сидоршина/

«28» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  /Н.В.Кондрашова/

«28» августа 2020г.

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 2 – 4 классов  
«Весёлая физкультура»

**Форма организации:** секция

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 3 года

**Составитель:** учителя начальных классов

Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Веселая физкультура» разработана: на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1-4 класс», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и Основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Школы №174 г.о.Самара.

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

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

*Актуальность программы:*

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

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на 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.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на 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.

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

На реализацию курса «Веселая физкультура» во 2 классе отводится 34 ч. в год ( 1 час в неделю), в 3 классе 34 ч. ( 1 час в неделю) в 4 классе 34 ч. ( 1 час в неделю).

Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПиНа. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

### **Цель программы:**

Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; Обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников. Удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные***

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

#### ***Оздоровительные***

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

### ***Воспитательные***

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

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### ***Личностные результаты***

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

#### ***Регулятивные результаты***

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### ***Познавательные результаты***

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

## **Коммуникативные результаты**

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

## **Предметные результаты**

### **2 класс**

<b>«Ученик научится»</b>	<b>«Ученик получит возможность научиться»</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li></ul>



физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- 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.

### 3 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<ul style="list-style-type: none"><li>– формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.</li><li>– выполнять упражнения для развития силы кисти.</li><li>– продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.</li><li>– выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.</li><li>– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li><li>– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li><li>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li></ul> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– планировать и организовать соревнования по бадминтону.</li><li>– играть в бадминтон по упрощенным правилам.</li><li>– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты</li><li>– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li><li>– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li><li>– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li><li>– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li><li>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li></ul>

## 4 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<ul style="list-style-type: none"><li>– формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.</li><li>– выполнять упражнения для развития силы кисти.</li><li>– продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.</li><li>– выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.</li><li>– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li><li>– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li><li>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li></ul> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– планировать и организовать соревнования по бадминтону.</li><li>– играть в бадминтон по упрощенным правилам.</li><li>– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты</li><li>– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li><li>– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li><li>– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li><li>– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li><li>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li></ul>

## ***Воспитательные результаты***

### ***Первый уровень результата***

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

### ***Второй уровень результата***

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

### ***Третий уровень результата***

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.
- **Учебно-тематический план программы**

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий ( не менее 50%)	Общее количество часов
<b>2 класс</b>				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1

2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>2 (6 %)</b>	<b>32 (94 %)</b>	<b>34 (100 %)</b>
<b>3 класс</b>				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>2 (6 %)</b>	<b>32 (94 %)</b>	<b>34 (100%)</b>
<b>4 класс</b>				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>2 (6%)</b>	<b>32 (94%)</b>	<b>34(100%)</b>

### Содержание курса «Весёлая физкультура»

#### 2 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки

1	Техника безопасности. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, видеофильма.	Лекция	Сентябрь, 1 неделя
2	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Встречная эстафета»	Сентябрь, 2 неделя
3	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Эстафета с булавами».	Сентябрь, 3 неделя
4	Подвижные игры. Эстафеты	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра «Встречная эстафета»	Сентябрь, 4 неделя
5	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Правила игры.	Лекция	Октябрь, 1 неделя
6	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Эстафета с булавами».	Октябрь, 2 неделя
7	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	Октябрь, 3 неделя
8	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Эстафета с мячами».	Ноябрь, 2 неделя
9	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	Ноябрь, 3 неделя
10	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Снайперы».	Ноябрь, 4 неделя

11	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	Декабрь, 1 неделя
12	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пустое место»	Декабрь, 2 неделя
13	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	Декабрь, 3 неделя
14	Ходьба разными способами, бег	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Тренировка	Декабрь, 4 неделя
15	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол	Январь, 2 неделя
16	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Команда быстроногих».	Январь, 3 неделя
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Февраль, 1 неделя
19	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Февраль, 2 неделя
20	Подвижные игры «Вызов номеров»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов номеров»	Февраль, 3 неделя
21	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Февраль, 4 неделя
22	Подвижные игры «День и ночь»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «День и ночь»	Март, 1 неделя
23	ОФП	Развитие двигательных качеств	Тренировка	Март, 2 неделя

		учащихся, специальных умений		
24	Подвижные игры «Волк во рву»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Волк во рву»	Март, 3 неделя
25	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Март, 4 неделя
26	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Апрель, 1 неделя
27	Подвижные игры «Горелки»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Горелки»	Апрель, 1 неделя
28	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Апрель, 1 неделя
29	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Апрель, 1 неделя
30	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Май, 1 неделя
31	Подвижные игры. «Удочка», «Аисты»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Удочка», «Аисты»	Май, 2 неделя
32	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Май, 3 неделя
33	Подвижные игры «Не намочи ног».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Не намочи ног».	Май, 4 неделя
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Веселые старты»	Май, 5 неделя



## Содержание курса «Весёлая физкультура»

### 3 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Вводное занятие	Техника безопасности. Просмотр видеофильма	Лекция	Сентябрь, 1 неделя
2	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Сентябрь, 2 неделя
3	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Городки», «Салки»	Сентябрь, 3 неделя
4	Игры на развитие психических процессов	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	Сентябрь, 4 неделя
5	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Два мороза»	Октябрь, 1 неделя
6	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Октябрь, 2 неделя
7	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кондалы», «Казак, разбойник»	Октябрь, 3 неделя
8	Мой веселый звонкий мяч	Подвижные игры.	«Перестрелка»	Ноябрь, 2 неделя

		Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		
9	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Ноябрь, 3 неделя
10	Игры-эстафеты	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Гномики в домике»	Ноябрь, 4 неделя
11	Игры с прыжками	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Передал-садись»	Декабрь, 1 неделя
12	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Декабрь, 2 неделя
13	Пальчиковые игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Охотники и утки»	Декабрь, 3 неделя
14	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Городки», «Салки»	Декабрь, 4 неделя
15	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Январь, 2 неделя
16	Игры с прыжками	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кто сильнее?»	Январь, 3 неделя
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Февраль, 1 неделя
19		Подвижные игры.	Игра «Метко в цель»	Февраль, 2 неделя

	Играя, подружись с бегом	Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		
20	Мой веселый звонкий мяч	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Конники-спортсмены»	Февраль, 3 неделя
21	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пройди бесшумно»	Февраль, 4 неделя
22	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Увертывайся от меня»	Март, 1 неделя
23	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Караси и карпы»	Март, 2 неделя
24	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Перестрелка»	Март, 3 неделя
25	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Гонка лодок»	Март, 4 неделя
26	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Водолазы»	Апрель, 1 неделя
27	Народные игры	Подвижные игры.	Игра «Салки»	Апрель, 1 неделя

		Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		
28	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Совушка-сова»	Апрель, 1 неделя
29	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Рыбаки и рыбки»	Апрель, 1 неделя
30	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пройди в ворота»	Май, 1 неделя
31	Игра на меткость	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Метание в цель»	Май, 2 неделя
32	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кандалы»	Май, 3 неделя
33	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Май, 4 неделя
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Веселые старты»	Май, 5 неделя

## Содержание курса «Весёлая физкультура»

### 4 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Вводное занятие	Техника безопасности. Просмотр видеофильма	Лекция	Сентябрь, 1 неделя
2	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Сентябрь, 2 неделя
3	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Сентябрь, 3 неделя
4	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Сентябрь, 4 неделя
5	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Октябрь, 1 неделя
6	Игра на меткость	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Снайперы».	Октябрь, 2 неделя
7	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	Октябрь, 3 неделя

8	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Ноябрь, 2 неделя
9	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Сокол и мыши»	Ноябрь, 3 неделя
10	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Казачьи разбойники»	Ноябрь, 4 неделя
11	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Декабрь, 1 неделя
12	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пустое место»	Декабрь, 2 неделя
13	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Декабрь, 3 неделя
14	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пятнашки», «Кот и мыши».	Декабрь, 4 неделя
15	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Январь, 2 неделя
16	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пчёлки».	Январь, 3 неделя
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Догони меня»	Февраль, 1 неделя

19	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Февраль, 2 неделя
20	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов номеров»	Февраль, 3 неделя
21	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Февраль, 4 неделя
22	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «День и ночь»	Март, 1 неделя
23	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Март, 2 неделя
24	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Волк во рву»	Март, 3 неделя
25	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Март, 4 неделя
26	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Апрель, 1 неделя
27	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Горелки»	Апрель, 1 неделя
28	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Апрель, 1 неделя
29	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Апрель, 1 неделя
30	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Май, 1 неделя

31	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Удочка», «Аисты»	Май, 2 неделя
32	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Май, 3 неделя
33	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Не намочи ног».	Май, 4 неделя
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Веселые старты»	Май, 5 неделя

## Приложение к программе

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

*Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми*

#### I. Общие требования безопасности

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

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

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;



- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

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

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

**II. Требования безопасности перед началом занятий *Учащийся должен;***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для

выполнения задания;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий**

#### **ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

##### ***Убегающие должны:***

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

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1-2 м.

#### **ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

##### ***Учащийся должен:***

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

## **ИГРЫ С МЯЧОМ**

### ***Учащийся должен:***

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

## **ЭСТАФЕТЫ**

### ***Учащийся должен:***

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

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

### ***Учащийся должен:***

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

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Учащийся должен:***

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

#### **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 впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

**«Круговая охота».** Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

**«Кто подходил?»** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны 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 непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

**«Белый медведь»** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке. Медведь рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра

продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

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

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

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

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

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

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

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

**«Метание в цель».** Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 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.