

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Томской области**  
**Управление образования Администрации Томского района**  
**МАОУ «Зональненская СОШ» Томского района**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
Л.А.Катарушкина

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
Ю.С.Ламтева

\_\_\_\_\_  
Приказ №349/1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
О.В.Обоянцева

\_\_\_\_\_  
Приказ №349/1 от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «ОФП»  
для обучающихся 1-4 классов**

**п. Зональная Станция, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цель:** укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- активизировать двигательную деятельность детей;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.

Основным направлением внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное.

**Актуальность:** данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Раздел народные игры является одним из орудий воспитания школьников в духе национальных традиций. Через народные игры ребенок познает традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.

### **Общая характеристика.**

Данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

### **Формы организации деятельности:**

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- беседы, направленные на профилактику вредных привычек;
- ознакомление с обрядовым творчеством народов России

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Программа рассчитана на учащихся 1-4 ых классов.** Практические занятия составляют основу программы. Набор детей по желанию.

**Срок реализации программы 4 года.**

## Планируемые результаты.

### Формирование универсальных учебных действий.

Важнейшей задачей секции является совокупность универсально – учебных действий (УУД).

#### Личностные и метапредметные результаты

##### Регулятивные УУД:

- 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,

##### Познавательные УУД:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;

##### Коммуникативные УУД:

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

##### Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков; - научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

##### Основные виды деятельности обучающихся

- Практическая игра.
- Решение задач, комбинаций.
- Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
- Участие в турнирах и соревнованиях.

## Содержание программы

### Содержание программы

#### Подвижные игры делятся на 4 раздела:

**1. Спортивные игры** самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

#### 2. Игры на внимание

Подвижные игры на развитие внимания и реакции детей, координации и равновесия детей.

#### 3. Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

#### 4. Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения.

Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потехами, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Через народные игры ребенок познает традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников.

Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

#### Календарно – тематическое планирование 1-2 класс

№	Дата		Тема занятия	теория	практика
	Планируемая	Фактическая			
1.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу”	1	
2.			Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Подвижная игра “Метко в цель”		1
3.			Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Подвижная игра “Метко в цель”	1	
4.			Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Подвижная игра “Салки”, “Борьба за мяч”		1
5.			Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Подвижная игра “Салки”, “Борьба за мяч”		1
6.			“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”		1
7.			“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”		1
8.			“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”		1
9.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробы – вороны”		1

10.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны”		1
11.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны”		1
12.			Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции.		1
13.			Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции.		1
14.			Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Остановки. Повороты на мете . Игра баскетбол	1	
15.			Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Остановки. Повороты на мете . Игра баскетбол		1
16.			Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра баскетбол		1
17.			Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра баскетбол		1
18.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу”	1	
19.			“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”		1
20.			“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”		1
21.			“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”		1
22.			“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”		1
23.			Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Перестрелка”	1	
24.			Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Перестрелка”		1
25.			Прыжковая техника. “Взятие высоты”, “Пятнашки”		1
26.			Прыжковая техника. “Взятие высоты”, “Пятнашки”		1
27.			Прыжковая техника. “Взятие высоты”, “Пятнашки”		1
28.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. “Перестрелка”		1
29.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. “Перестрелка”		1
30.			Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Вызов номеров”		1

31.			Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Вызов номеров”		1
32.			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.		1
33.			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.		1
34.			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.		1
35.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу”	1	
36.			Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место».		1
37.			Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место».		1
38.			Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место».		1
39.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
40.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
41.			Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Игра «День и ночь».	1	
42.			Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Игра «День и ночь».		1
43.			Бадминтон: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде		1
44.			Бадминтон: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде		1
45.			Подвижные игры «День и ночь», «Круговая охота», «Караси и щука».		1
46.			Подвижные игры «День и ночь», «Круговая охота», «Караси и щука».		1
47.			Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Передал - садись».		1
48.			Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Передал - садись».		1
49.			Русская лапта: ловля и передачи теннисного мяча в парах. Игра в «Мини-лапту»		1
50.			Русская лапта: ловля и передачи теннисного мяча в парах. Игра в «Мини-лапту»		1
51.			Инструктаж по технике безопасности.	1	

			Подвижная игра “Мяч соседу”		
52.			Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Игра «Бомбардировка».	1	
53.			Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Игра «Бомбардировка».		1
54.			Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Игра «Бомбардировка».		1
55.			Подвижные игры «Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты»		1
56.			Подвижные игры «Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты»		1
57.			Настольный теннис: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.		1
58.			Настольный теннис: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.		1
59.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
60.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
61.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
62.			Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки».		1
63.			Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки».		1
64.			Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки».		1
65.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».		1
66.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».		1
67.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».		1
68.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».		1
			<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>59</b>

**Календарно – тематическое планирование  
3-4 класс**

№	Дата	Тема занятия	теория	практика
---	------	--------------	--------	----------

	Планируемая	Фактическая			
1.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу” Игра «Русская лапта»	1	
2.			Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Подвижная игра “Метко в цель” Игра «Русская лапта»		1
3.			Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Подвижная игра “Метко в цель” Игра «Русская лапта»	1	
4.			Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Подвижная игра “Салки”, “Борьба за мяч” Игра «Русская лапта»		1
5.			Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Подвижная игра “Салки”, “Борьба за мяч” Игра «Русская лапта»		1
6.			“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель” Игра «Русская лапта»		1
7.			“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель” Игра «Русская лапта»		1
8.			“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель” Игра «Русская лапта»		1
9.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны” Игра «Русская лапта»		1
10.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны” Игра «Русская лапта»		1
11.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижная игра “Воробьи – вороны” Игра «Русская лапта»		1
12.			Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Игра «Русская лапта»		1
13.			Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Игра «Русская лапта»		1
14.			Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Остановки. Повороты на мете . Игра баскетбол Игра «Русская лапта»	1	
15.			Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами. Остановки.		1

			Повороты на мете . Игра баскетбол Игра «Русская лапта»		
16.			Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра баскетбол Игра «Русская лапта»		1
17.			Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Игра баскетбол Игра «Русская лапта»		1
18.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу” Игра «Русская лапта»	1	
19.			“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки” Игра «Русская лапта»		1
20.			“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки” Игра «Русская лапта»		1
21.			“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки” Игра «Русская лапта»		1
22.			“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки” Игра «Русская лапта»		1
23.			Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Перестрелка” Игра «Русская лапта»	1	
24.			Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Перестрелка” Игра «Русская лапта»		1
25.			Прыжковая техника. “Взятие высоты”, “Пятнашки” Игра «Русская лапта»		1
26.			Прыжковая техника. “Взятие высоты”, “Пятнашки” Игра «Русская лапта»		1
27.			Прыжковая техника. “Взятие высоты”, “Пятнашки” Игра «Русская лапта»		1
28.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. “Перестрелка” Игра «Русская лапта»		1
29.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. “Перестрелка” Игра «Русская лапта»		1
30.			Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Вызов номеров” Игра «Русская лапта»		1
31.			Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. “Вызов номеров” Игра «Русская лапта»		1
32.			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Игра «Русская лапта»		1
33.			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Игра «Русская лапта»		1

34.			Футбол: Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Игра «Русская лапта»		1
35.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу”	1	
36.			Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место». Игра «Русская лапта»		1
37.			Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место». Игра «Русская лапта»		1
38.			Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Пустое место». Игра «Русская лапта»		1
39.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
40.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих». Игра «Русская лапта»		1
41.			Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Игра «День и ночь».	1	
42.			Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Игра «День и ночь». Игра «Русская лапта»		1
43.			Бадминтон: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде Игра «Русская лапта»		1
44.			Бадминтон: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде Игра «Русская лапта»		1
45.			Подвижные игры «День и ночь», «Круговая охота», «Караси и щука». Игра «Русская лапта»		1
46.			Подвижные игры «День и ночь», «Круговая охота», «Караси и щука». Игра «Русская лапта»		1
47.			Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Передал - садись». Игра «Русская лапта»		1
48.			Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Передал - садись». Игра «Русская лапта»		1
49.			Русская лапта: ловля и передачи теннисного мяча в парах. Игра в «Мини-лапту» Игра «Русская лапта»		1
50.			Русская лапта: ловля и передачи теннисного мяча в парах. Игра в «Мини-лапту» Игра «Русская лапта»		1
51.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра “Мяч соседу” Игра «Русская лапта»	1	
52.			Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Игра «Бомбардировка». Игра «Русская лапта»	1	
53.			Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на		1

			короткие дистанции до 100 м. Игра «Бомбардировка». Игра «Русская лапта»		
54.			Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Игра «Бомбардировка». Игра «Русская лапта»		1
55.			Подвижные игры «Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты» Игра «Русская лапта»		1
56.			Подвижные игры «Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты» Игра «Русская лапта»		1
57.			Настольный теннис: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Игра «Русская лапта»		1
58.			Настольный теннис: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Игра «Русская лапта»		1
59.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих».		1
60.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих». Игра «Русская лапта»		1
61.			Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Игра «Команда быстроногих». Игра «Русская лапта»		1
62.			Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки». Игра «Русская лапта»		1
63.			Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки». Игра «Русская лапта»		1
64.			Метание гранаты в цель и на дальность. Игра «Салки». Игра «Русская лапта»		1
65.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров». Игра «Русская лапта»		1
66.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров». Игра «Русская лапта»		1
67.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров». Игра «Русская лапта»		1
68.			Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров». Игра «Русская лапта»		1
			<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>59</b>

### Материально-техническое обеспечение

- Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, ракетки)
- Спортивный зал
- Спортивная площадка

### Список литературы.

- Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2005 г.
- Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2006 г.
- Семенов С. С. Городки.- М., 2005 г.

- Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности начального общего образования / В.А.Горский.  
– М., Просвещение, 2010.
- Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
- Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
- Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2008 г.
- Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г

## Приложение

**«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 булавы, 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.

**«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 перебежать 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. 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 (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков. «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

**«Подвижная цель».** Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

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

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

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

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки

берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

**«Мяч среднему».** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

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

**«Гонка мячей по кругу».** Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой. «Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Встречная эстафета с мячом».** Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

**«Эстафета с ведением мяча»** Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

**«Бомбардировка».** Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города.

Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посередине 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЗОНАЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" ТОМСКОГО РАЙОНА**, Обоянцева Ольга Владимировна, Директор

25.10.24 08:36 (MSK)

Сертификат 8F795E07D2EE20085D16582A2A2E6175