

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Юго-Западное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

методическое
объединение учителей

Федюнина И.Г.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

и.о.заместителя
директора по УВР

Бочарова В.В.
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Федюнина Н.В.
Приказ № от«31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности « Подвижные игры»

для обучающихся 4 класса

с. Тяглое Озеро 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Планируемых результатов начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.

Тяглое Озеро

- Плана внеурочной деятельности ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро на 2023-2024 учебный год
- Программы В.И.Лях «Физическая культура», 4 класс

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Задачи подвижных игр:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Цель подвижных игр:

- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 3-х классов должны **знать и иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности спорта и физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

По окончании изучения курса «Подвижные игры» в начальной школе должны быть достигнуты личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы проведения подвижных игр:

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, или как факультативные во второй половине дня. Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей (см. Приложение).

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается

- в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;
- физическое развитие детей;
- количество детей;

- условия проведения игры;
- форму занятий

Выбор водящего:

- по назначению учителя;
- по жребию;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр

Распределение на команды

- по усмотрению учителя;
- путем расчета;
- по сговору;
- по жребию;

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности, имеет общий объем 34 часа

Режим занятий - 1 раз в неделю.

Приложение № 1

1.Быстро по местам

Играющие становятся в 1, 2,3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

2.Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя «Стой!» все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право уклониться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он становится охотником.

3.Два мороза

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я – мороз Красный нос,

Я – мороз Синий нос,
Кто из вас решится в
В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз -

И перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают»). «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деда Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

4. Старт за мячом

Ребята делятся на две команды и встают справа и слева от руководителя. Выполняют расчет по порядку в каждой команде. Назвав какой-либо номер, он бросает мяч вперед. Ребята, чьи номера назвали, бегут к мячу: тот, кто возьмет мяч раньше, возвращается с ним и передает руководителю. Команда получает очко.

5. Отгадай, чей голосок?

Играющие образуют круг. Один из играющих становится в круг и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет говорить «Скок, скок, скок!» Все играющие идут по кругу и говорят «Мы составили все круг, повернувшись рядом вдруг (поворачиваются и идут в другую сторону). А кто скажет «Скок, скок, скок!» тот играющий на кого покажет руководитель, все вместе «Отгадай, чей голосок». Кто стоит в центре круга, по голосу должен определить, кто сказал, если угадал, то указанный становится в центр. Если не угадал, игра продолжается и этот же игрок продолжает стоять в центре.

6. Цветы

Выбирают водящего. Каждый игрок выбирает себе название цветка и говорит его вслух. Водящий бежит за кем-либо из разбежавшихся игроков, чтобы осалить. Игрок, которого вот-вот догонит, может назвать другой цветок. Тот, чей цветок назвали, поднимает вверх руку или по-другому привлекает к себе внимание. Тогда водящий бежит за этим игроком. Игрок, не успевший назвать новый цветок прежде, чем его осалит водящий, сменяет водящего. Не разрешается называть цветок, который никем не был выбран. Нарушивший это правило становится водящим.

7. Прыгающие воробушки

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «воробьи», - вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него.

«Кошка» старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «воробья» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка», которая сумела быстрее других поймать условленное число «воробьев». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Воробьи» прыгают только на одной или двух ногах.

8. Пустое место

Все играющие становятся в круг, водящий за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или в другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, друг перед другом они здороваются: подают друг другу руки, приседают и т. д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

9. Эстафета – чехарда

Участники делятся на две колонны. Расстояние между участниками в колонне 8 – 9 шагов, они расходятся по своим местам и приседают. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту. По сигналу руководителя последний игрок поочередно перепрыгивает через всех присевших игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

10. Не давай мяч водящему

1-й вариант (с футбольным мячом).

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре круга и старается выбить футбольный мяч за пределы круга. Остальные участники, стоя на расстоянии метра, друг от друга, стараются ногой задержать мяч, затем перекачивают его, не давая водящему. Если водящий забирает мяч и выбивает его из круга, то новым водящим становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч не должен пролететь выше колен играющих).

2-й вариант (с баскетбольным мячом)

Играющие перебрасывают друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч. (Водящий может выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими.)

11. Эстафеты-поезда

Играющие делятся на команды по 8-10 человек в каждой, встают в колонны. По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут к своим стойкам, которые находятся впереди каждой команды на расстоянии 10-15 метров, оббегают стойку, возвращаются к своей команде, берут с собой следующего игрока. Теперь вокруг стоек бегут, взявшись за пояс по два играющих и т.д. Когда первый игрок-машинист с полным «составом» возвратится на место, он поднимает руку.

12. Кросс с мячом

Участники (по одному из команд) получают по мячу. Задание: каждый игрок должен провести мяч, подталкивая его ногой, до конца дорожки и обратно между расставленными кеглями или колышками. Первый колышек обходит справа, второй – слева и т.д. Если мяч укатился в сторону, положить его на место и продолжить игру.

13. Мячом в корзину

Начертить небольшой круг, поставить в него корзину. Вокруг первого круга на расстоянии 3м от его центра начертить второй круг, на расстоянии 4м – третий круг, на расстоянии 5м – четвертый, на расстоянии 6м – пятый круг. Играющие встают с маленьким мячом в руках на линию второго круга. По команде все бросают мяч в корзину. Тот, кто промахнется, выходит из игры, остальные берут мяч, встают на линию третьего круга и опять бросают мяч. Игра продолжается до тех пор, пока бросающие мяч не дойдут до последнего круга. Попавшие в корзину с пятого круга занимают первое место, с четвертого – второе и т.д. Игра повторяется несколько раз. Затем подсчитывается общая сумма очков. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

14. Бой петухов

1-й вариант

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победенным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

2-й вариант

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

15. Космонавты

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодрому (заранее определенные места с указанием числа пассажиров) и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

16. Тяни-толкай

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую - спиной.

17. Подвижная цель

Дети стоят за линией круга. В центре круга – водящий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Водящий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в водящего, стает на его место.

18. Дай руку

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

19. Защити башню

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

20. Дальше бросишь - ближе бежать

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палочку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

21. Карельские салки

Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка. Игроки делятся на пары - один из пары садится на санки - "седок", а второй игрок будет возить седока на санках - это "олень". По жребью или считалкой выбирается водящая пара. Как и в обычных салках - водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень - только тащит санки с седоком. Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

22. Третий лишний

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

23. Бездомный заяц

Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем, и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Варианты: Вместо круга можно парами взяться за руки и руки поднять вверх, это и будет домик. Если в домик забежал заяц, он должен к одному из игроков повернуться спиной, тот и становится бездомным зайцем.

24. Повтори-ка

Количество играющих не ограничено. Выбирается тема игры, например «Дикие животные».

Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва. Следующий повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий повторяет «лев, тигр» и прибавляет «носорог». Каждый следующий игрок, перечислив всех ранее названных животных, добавляет от себя ещё одно название.

После достижения последнего игрока - эстафета продолжается с первого игрока и так по кругу, пока не останется один победивший.

Тот, кто не сможет повторить названия всех животных или перепутает их порядок (за этим следит судья – воспитатель, учитель) - выбывает из игры. Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок – выбывает из игры.

По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т.д.

25. Цвет

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать. Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5-6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим. Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают. Задача водящего - догнать и прикоснуться к убегающему (т.е. осалить). После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

26. Не наступи на снежный ком

Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его оббежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.

27. Игры с мячом

А) Выбирается по 2 капитана. Все играющие делятся на 2 команды. Капитаны становятся лицом к своей команде и поочередно передает (перебрасывает) мяч каждому игроку до последнего, передал мяч – садись, и в конце встают.

Б) передача мяча в колонне над головой, последний игрок бежит и становится впереди, так же, но мяч передает между ногами. Все игроки должны побывать впереди.

28. Мяч соседу

Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

29. Мяч среднему

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

30. Вышибалы

Участники делятся на 3 команды. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и одна водящие. Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а водящие между ними. Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю. В кого попали мячом, он меняется с вышибалой местами.

31. Соревнование тачек

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

32. Школа мяча

Это игровые упражнения с мячом.

Поймай от пола! Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

- бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

Поймай от стены! Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

- броски выполнять двумя руками снизу;

- поймать мяч от стены сразу после отскока;
- бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

33. С двумя мячами навстречу

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю.

34. Салка и мяч

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать. Его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

35. Прыжок за прыжком

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один – налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку снова за концы. Как только скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Игроки колонны. Закончившие прыжки первыми побеждают.

36. Падающая палка

Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга и водит. Водящий получает палку, ставит один конец на поле, а другой держит в руке. Водящий называет номер и отпускает палку. Названный номер должен успеть схватить палку пока она не упала. Играют установленное время.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к рабочей программе
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

4-й класс

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Характеристика основных видов деятельности	Электронные образовательные ресурсы
			теоретических	практических		
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (эстафеты, лапта)						
1	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1	1		<p>Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм.</p> <p>Объяснять правила изучаемой игры.</p> <p>Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		1	<p>Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Объяснять правила изучаемой игры.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/concept/
3	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра	1		1	<p>Выполнять разученные технические приемы</p>	https://poisk-ru.ru/s7241t21.

						html
	«Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.				в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.	
4	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Объяснять правила изучаемой игры.	https://akademiarechi.ru/razvitiye-detey/gusi-lebedi/
5	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/podvizhnyie_ighry_i_estafiety_s_bieghom_i_pryzhkami
6	Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Охотники и утки.	1		1	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных и меняющихся условиях. Объяснять правила изучаемой игры. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях.	https://infourok.ru/igra-ohotniki-i-utki-dlya-mladshih-shkolnikov-4797626.html

7	Эстафеты со скакалкой. Перестрелка.	1		1	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых и прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях</p>	https://infourok.ru/podvizhna-ya-igra-perestrelka-razbor-igry-4652340.html
8	Обучение прыжкам через скакалку.	1		1	<p>Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм.</p> <p>Объяснять правила изучаемой игры.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях.</p>	https://infourok.ru/igri-so-skakalkoy-podvizhnie-i-aktivnie-dlya-vseh-pokoleniy-425971.html
9	Совершенствование прыжка через длинную скакалку. Подвижные игры с маленькими мячами	1		1	<p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях</p>	https://infourok.ru/igri-so-skakalkoy-podvizhnie-i-aktivnie-dlya-vseh-pokoleniy-425971.html
10	Подвижная цель. Эстафеты маленькими и большими мячами.	1		1	<p>Выполнять подводящие упражнения для легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-s-myachami-2444683.html
11	Город за городом. Колесо. Правила игры.	1		1	<p>Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p>Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p>	https://infourok.ru/igri-na-sportivnoy-ploschadke-3079759.html

12	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности максимальный результат	
13	Прыжки через длинную скакалку.	1		1	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях.	https://infourok.ru/master-klass-dlya-uchiteley-nachalnoy-shkoli-metodika-obucheniya-prizhkam-na-skakalke-3653130.html
14	Прыжки через длинную скакалку (в группе 8 человек)	1		1	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях. Объяснять правила изучаемой игры.	https://infourok.ru/master-klass-dlya-uchiteley-nachalnoy-shkoli-metodika-obucheniya-prizhkam-na-skakalke-3653130.html
15	Применение народных игр, в спортивных тренировках.	1		1	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях. Объяснять правила изучаемой игры.	https://infourok.ru/primenenie-narodnyh-igr-v-fizkulturno-ozdorovitelnyh-meropriyatiyah-5629490.html
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в	1	1		Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при вы-	http://www.fizkultura-vsem.ru/под

						вижные-игры-«передача-мячей»-«мяч/
	движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».				полнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.	
17	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1		1	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.	https://infourok.ru/igri-svyazannie-s-peredachey-i-lovley-myacha-472648.html
18	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.	1		1	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику бега с высоким подниманием бедра.	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoj-kulture-estafeti-s-myachom-podvizhnaya-igra-myach-lovcu-klass-3917226.html

19	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.)</p> <p>Выполнять бег 30 м с максимальной скоростью.</p>	https://infourok.ru/thematic-heskaya-urok-podvizhnaya-igra-myach-sosedu-820931.html
20	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	1		1	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p>	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-podvizhnye-igrы-planeta-zdorovya-igra-peredacha-myacha-v-kolonne-4271685.html
21	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1		1	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега</p>	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-myachom-dlya-detey-3006136.html
22	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	<p>Выполнять челночный бег 3x10м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях (прыжок в длину)</p>	https://infourok.ru/urok-igra-gonka-myachey-po-krugu-1203617.html

23	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1		1	<p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igt-starshego-vozrasta-3319744.html
24	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись».	1		1	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-peredal-sadis-3976318.html
25	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1		1	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>	https://infourok.ru/tematiches-kaya-urok-podvizhnaya-igra-myach-sosedu-820931.html

26	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		1	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/mini-basketbol/
27	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча	1		1	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	https://infourok.ru/igry-i-igrovye-uprazhneniya-s-myachom-shkola-myacha-5042591.html
28	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	1		1	<p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол</p>	https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnaia-igra-peredacha-miachei-v-kolonnakh.html

29	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью(60м). Игра «Эстафета зверей».	1		1	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-podvizhnye-igry-estafeta-zverey-metko-v-cel-4-klass-550458.htm
30	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди».	1	1		<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p>	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-gusi-lebedi-avtorskaya-rabota-4122214.html
31	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	<p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств</p> <p>Моделировать различные игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности.</p>	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-zaitcy-v-ogorode.html

32	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1	<p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку разными способами Моделировать различные игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол</p>	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-igri-ktodalshe-brosit-volk-vo-rvu-estafeti-razvitiie-skorostnosilovih-sposobnostey-3970927.html
33	Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»	1		1	<p>Моделировать различные игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол</p>	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-parashyutom-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-3844905.html
34	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Подведение итогов года	1		1	<p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств</p> <p>Моделировать различные игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности.</p>	https://infourok.ru/kartochka-podvizhnoj-igry-den-i-noch-5308417.html

Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Для учителя:

Литература

1. В.И Лях. Физическая культура.4 класс. «Просвещение» 2019г.
 - 2.И.М.. Коротков. Подвижные игры детей. Москва. «Советская Россия» 1987 г.
 3. А.В. Кенеман. Детские подвижные игры. Москва «Просвещение» 1988
 - 4.В. И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2019
-
5. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
 6. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
 7. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
 8. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
 9. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
 10. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
 11. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с- (Образовательный стандарт).
 12. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
 13. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
 14. Новый ФГОС 3 поколения

15. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>
3. <https://infourok.ru/kartochka-podvizhnoj-igry-den-i-noch-5308417.html>
4. <https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-zaitsy-v-ogorode.html>
5. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/mini-basketbol/>