Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга
структурное подразделение Отделение дошкольного образования

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 376
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению
средней общеобразовательной школы № 376
Московского района Санкт-Петербурга
№ 31-1-08-2021 от 31.08.2021
Директор _____ М.А.Дмитриенко

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Срок реализации – 2021/2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для старших дошкольников составлена на основе нормативных документов:

- На основании п 10 ст.2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» От 29 декабря 2012 года № 273- Ф3

-Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения (п.67);

-Концепции модернизации Российского образования;

-Концепции содержания непрерывного образования;

Рабочая программа по физической культуре для старших дошкольников разработана в

соответствии с возможностями УМК «Школа России», в котором основу составляет федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего образования.

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155;

- физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста Пензулаева Л. И.

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта « Разработка апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков , Л. П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача- разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей дошкольного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности детей в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в детском саду является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика особенностей программы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших дошкольников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель программы

Формирование у старших дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи

1. Укрепление здоровья дошкольников.
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Программа направленна на:

- реализацию принципа вариативности.
-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня.

Универсальными компетенциями детей на этапе дошкольного образования по физической культуре являются:
-умения организовывать собственную деятельность ;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
-умения доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения детьми программы по физической культуре являются следующие умения:
-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения дошкольниками содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.
-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия другими детьми;
- выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Структура и содержание по физической культуре задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих разделов:
«Знания о физической культуре», «Способы двигательной активности».

Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе ; знание о человеке; знание об обществе.

Раздел «Способы двигательной активности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала дошкольных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:
«Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя

подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуется с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно- познавательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно – тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью детей знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий с использованием раннее изученного материала.

На занятиях с образовательно- предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр,

Занятия с образовательно- тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятий до окончания его основной части.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры.

Содержание тем занятий

Подготовительная группа

Знания о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(12часов)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение

в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (8 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры (14 часов)

С элементами гимнастики: «Займи своё место», «Встань в строй», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

С элементами лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

С элементами лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Подвижные игры с элементами баскетбола (8 часов):

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Примерное тематическое планирование по физической культуре для старших дошкольников

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых занятиях в неделю

№	Программный материал	Год	Сентябрь Октябрь Ноябрь	Декабрь Январь Февраль	Март Апрель Май
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий			
2	Подвижные игры	**14**	4	5	5
3	Гимнастика с элементами акробатики	**12**		12	
4	Легкоатлетические упражнения	**8**	2	3	3
6	Элементы баскетбола	**8**	2	3	3
Итого		**42**	**8**	**23**	**11**

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ) СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В результате освоения программного материала по физической культуре дети должны:

- иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ (ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое и информационно-методическое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	**Литература для обучающихся**
1.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2.	**Технические средства обучения**
2.1.	Музыкальный центр
3.2.	Аудиозаписи
3.	***Учебно-практическое оборудование***
3.1.	Бревно гимнастическое напольное
3.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
3.3.	Стенка гимнастическая
3.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3.5.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

3.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.7.	Палка гимнастическая	К
3.8.	Скакалка детская	К
3.9.	Мат гимнастический	П
3.10.	Кегли	К
3.11.	Обруч пластиковый детский	Д
3.12.	Планка для прыжков в высоту	Д
3.13.	Стойка для прыжков в высоту	Д
3.14.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
3.15.	Лента финишная	
3.16.	Рулетка измерительная	К
3.17.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
3.18.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ребенка);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 ребенка);
П – комплект

Календарно-тематический план

Сентябрь Октябрь Ноябрь 8 часов

№ занятия в году	№ занятия в теме	Дата занятия	Тема занятия	Планируемые результаты			Примечание
Легкая атлетика. Элементы баскетбола (4 часов)							
1	1		Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Построение в шеренгу, колонну. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Займи своё место», «Встань в строй».	**Знать:** правила ТБ, что такое физическая культура, формы занятий физическими упражнениями. **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту. Играть в п/и «Займи своё место», «Встань в строй».	Р. Учиться применять установленные правила. П. учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культуры и подвижным играм.	
2	2		Построение. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	**Знать**: понятие «короткая дистанция» **Уметь**: строиться по росту, выполнять общеразвивающие упражнения, правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге. Играть в п/и «Вызов номеров».	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд педагога. К. учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
3	3		Ходьба. Высокий старт. Бег с	**Знать**: понятие «низкий старт» **Уметь:**	**Р.** Учиться удерживать учебную задачу и применять	Учиться принимать образ	

			ускорением (20м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «низкий старт»	правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. Играть в п/и «Гуси-лебеди».	установленные правила. **П.** учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учится объяснять ошибки при выполнении упражнений.	«спортивного ребенка» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
4	4		Возникновение физической культуры у древних людей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением (20м) Игра «Гуси-лебеди»	**Знать**: возникновение физической культуры у древних людей. **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 20 м), выполнять общеразвивающие упражнения, Играть в п/и «Гуси-лебеди»	**Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
5	5		Бег на короткие дистанции (20м). ОРУ. СБУ. Игра «Вызов номеров».	**Уметь**: рассчитываться на первый второй, бегать с максимальной скоростью (до 20 м). Уметь выполнять ОРУ И СБУ. Играть в п/и «Вызов номеров».	**Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	

					П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	других людей.	
6	6		Расчёт по порядку номеров. Обучение челночному бегу 2*10м. Игра «Вызов номера»	**Знать**: понятие «челночный бег». **Уметь**: рассчитываться по порядку номеров, бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь выполнять челночный бег. Играть в п/и «Вызов номеров».	**Р.** 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. **П.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
7	7		Челночный бег 2*10м. Игра «Гуси-лебеди». Бег с ускорением.	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью челночный бег 2*10м, выполнять ОРУ и СБУ.	**Р.** Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

					основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **П.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (4 часов)							
8	1		Построение из колонны в круг. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	**Знать:** Как сориентироваться в пространстве в заданных условиях. **Уметь:** строится по условным местам, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
9	2		Построение из колонны по одному в колонну по два. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	**Знать:** Как сориентироваться в пространстве в заданных условиях. **Уметь:** строится по условным местам, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	

					контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
10	3		ОРУ. Игры «Внимание смирно!», «Октябрята», Эстафеты.	**Знать:** Что такое эстафета. **Уметь:** Выполнять эстафету, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
11	4		ОРУ. Игры «Класс смирно!», «Октябрята», Эстафеты.	**Знать:** Что такое эстафета. **Уметь:** Выполнять эстафету, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

					сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
12	5		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
13	6		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
14	7		Разучивание	**Знать:** команды	**Р.** Учиться	Учиться	

			команд «Смирно, вольно, кругом». Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит», «День и ночь» Эстафеты.	«Смирно, вольно, кругом». **Уметь:** выполнять команды «Смирно, вольно, кругом», играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
15	8		Совершенствование команд «Смирно, вольно, кругом». Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит», Эстафеты.	**Знать:** команды «Смирно, вольно, кругом». **Уметь:** выполнять команды «Смирно, вольно, кругом», играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
16	9		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить	

					по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	выходы из спорных ситуаций.	
17	10		Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», Эстафета с булавами.	**Уметь:** выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	

18	11		Перестроение из колонны по одному в колонну по три или четыре. Игры «Встречная эстафета», «Попрыгунчики-воробушки», Эстафеты.	**Знать:** Как сориентироваться в пространстве в заданных условиях. **Уметь:** строится по условным местам, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
19	12		Перестроение из колонны по одному в колонну по три или четыре. Игры «Кто подходил?», «Попрыгунчики-воробушки», Эстафеты.	**Знать:** Как сориентироваться в пространстве в заданных условиях. **Уметь:** строится по условным местам, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
20	13		Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по	**Знать:** Как сориентироваться в пространстве в заданных условиях. **Уметь:** строится по условным	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать	

			три или четыре. Игры «Круговая охота», «Два мороза», Эстафеты.	местам, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	

Гимнастика с элементами акробатики. (12 ч).							
21	1		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно», «Белый медведь».	**Знать:** правила ТБ **Уметь:** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Р. Учиться применять установленные правила. П. учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культуры и подвижным играм.	
22	2		Построение в колонну по одному. Прыжки через скакалку. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	**Знать:** Название основных гимнастических снарядов. **Уметь:** выполнять строевые команды и акробатические элементы, прыгать через скакалку.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
23	3		Построение в шеренгу. Основная стойка.	**Знать:** что такое «основная стойка» **Уметь:**	**Р.** Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные	Учиться принимать образ «спортивного	

			Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка», «Караси и щука».	выполнять строевые команды и акробатические элементы, играть в подвижные игры.	правила. **П.** учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учится объяснять ошибки при выполнении упражнений.	ребенка» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
24	4		Группировка. Перекаты в группировке стоя на коленях. Игра «Космонавты ». Повороты направо, налево.	**Уметь:** выполнять строевые команды и акробатические элементы.	**Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
25	5		Прыжки через скакалку. Построение в круг. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	**Уметь:** выполнять строевые команды, акробатические элементы.	**Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **П.** Осмысление,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	

					объяснение своего двигательного опыта. **К.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.		
26	6		Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	**Уметь:** выполнять прыжки через скакалку, строевые команды, акробатические элементы.	**Р.** 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. **П.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
Легкая атлетика. Элементы баскетбола. Подвижные игры (11ч).							
27	1		Перестроение. Размыкание. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра	**Уметь**: выполнять перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на	**Р.** Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	

			«Змейка», «Пустое место», «Салки».	гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка», выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	**П.** Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. **К.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	чувствам других людей.	
28	2		Перестроение по ориентирам. Размыкание. Упражнения на пресс и на гибкость. Ходьба по гимнастическ ой скамейке.	**Знать:** Как сориентироваться в пространстве в заданных условиях. **Уметь:** строится по условным местам, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	**Р.** Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. **П.** Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
29	3		Стойка на носках на одной ноге на	**Уметь**: выполнять строевые	**Р.** Овладение логическими действиями	Развитие этических чувств,	

			гимнастической скамейке. Размыкание Повороты Упражнения на пресс, на гибкость.	упражнения, акробатические упражнения, упражнения на пресс, на развитие гибкости.	сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. **П.** Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
30	4		Повороты. Выполнение команд «Внимание, шагом марш!», «Внимание, стой, раз два». Игра «Не ошибись!», «Вызов номера», «Команда Быстроногих»	**Уметь:** выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

31	5		Повороты. Выполнение строевых команд. Ходьба по гимнастическ ой скамейке. Работа по станциям. Игра «Западня».	**Уметь**: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниров анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
32	6		Повороты. Упражнения в равновесии. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня»	**Уметь:** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниров анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

Легкая атлетика. Элементы баскетбола (6ч).							
45	1		Инструктаж по ТБ. Подбрасыван	**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и	Формирование и проявление положительных	

			ие и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	качеств личности, дисциплиниров анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
46	2		Подбрасыван ие и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	**Уметь**: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
47	3		Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	**Уметь**: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных	

					П. учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ситуаций.	
48	4		Ловля и ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись».	**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
49	5		Ловля и ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись».	**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	

					взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
50	6		Держании и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо».	**Уметь**: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
51	7		Держании и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо».	**Уметь**: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.** учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.** учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций.	
52	8		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении.	**Уметь**: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	Формирование и проявление положительных качеств	

			Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».	броски) в процессе подвижных игр.	признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **К.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

Подвижные игры (5ч)							
60	1		Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **П.**учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	
61	2		Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **П.**учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**учиться	Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.	

					осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
62	3		Игра «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
63	4		Игра «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
64	5		Игра «Удочка»,	**Уметь:** играть в подвижные игры	**Р.** Умение видеть красоту движений,	Формирование и проявление	

			«Компас». Эстафеты.	и эстафеты.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
65	6		Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	**Уметь:** играть в подвижные игры и эстафеты.	**Р.** Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
66	7		Спортивный праздник «Весёлые старты»	**Уметь:** играть в подвижные игры и эстафеты.	**Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	Учиться ответственному отношению за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить	

					оборудования, организации мест занятий. **П.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	выходы из спорных ситуаций.	

Список литературы:

Былеев Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Глязер С. Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Железняк М.Н .Спортивные игры. – М., 2001

Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000

Каралашвили Е.А.“Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

Ковалько В.И.“Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Ковалько В.И.“Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М., 1986

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет М.: Просвещение, 1988

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методика физического воспитания 2001г.

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, обегают 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 впередистоящим 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 подходивший 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 выскальзывать 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 но 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, вернутся 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 удается, 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 центрового, 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 линий. 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. 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.