

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северская гимназия»

Согласовано  
Решением педагогического  
совета  
Протокол от «29» 05.2024г  
№9

УТВЕРЖДАЮ

---

С.В.Высоцкая  
Директор МБОУ «Северская  
гимназия»  
приказ от «29»05.2024г  
№ 374

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

**Северск 2024**

## 1 класс (33 часа)

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса
3. Содержание курса
4. Тематическое планирование
5. Материально-техническое обеспечение курса
6. Примерное календарно-тематическое планирование
7. Описание игр

### 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Северская гимназия»
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
4. Приказа Минобрнауки РФ № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
5. Письма Минобрнауки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ»

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2011 год).

Направленность данной образовательной программы – физкультурно-оздоровительная. Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, запросов учащихся и их родителей (законных представителей). Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста (7-9 лет). Она предусматривает проведение теоретических занятий по разделу здорового образа жизни, практических навыков в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся младшего школьного возраста, развитие кондиционных качеств, участие в школьных мероприятиях.

**Целью** программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности младших школьников посредством проведения во внеурочное время подвижных игр.

#### **Задачи программы:**

1. Укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию.
2. Обучить жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Развить память, мышление, внимание.
4. Воспитать привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом
5. Привить необходимые гигиенические навыки и умения, дисциплинированность
6. Доброжелательность отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость.

Необходимость занятий заключается в том, что, имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты, они помогают детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, умения и навыки специфические для данного возраста в игровой деятельности. Настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей младшего школьного

возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные, способности ребенка.

Основная форма работы в объединении групповая

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся младшего школьного возраста (7-9 лет). Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. Приведенный в разделе тематический план может изменяться и дополняться в ходе реализации данной программы. В течение учебного года допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития каждого ребенка с учетом психофизиологических особенностей развития детей младшего школьного возраста. Количество детей в группе составляет 10-25 человек.

## **2. Результаты освоения курса**

К результатам освоения курса можно отнести:

1. Умение общаться со сверстниками в поиске наиболее оптимальных решений в различных жизненных ситуациях.
2. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой.
3. Знание и выполнение правил подвижных игр.
4. Умение применять полученные знания, умения и навыки в дальнейшей жизнедеятельности.

Личностные УУД :

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий.

Познавательные УУД :

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

Коммуникативные УУД :

- высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргумент.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

Практические навыки:

- применять полученные навыки в урочное и внеурочное время;
- знать и самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования по ОФП (общефизическая подготовка).

Участие в школьных соревнованиях

## **3. Содержание курса**

### **1. Бессюжетные игры**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети

постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

## 2. Игры-забавы

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

## 3. Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

## 4. Любимые игры детей

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

### *Теоретические сведения:*

История. Оборудование и инвентарь. Правила ТБ при занятиях по подвижным играм. Основы гигиены. Режим дня.

### *Упражнения разминки:*

1. Построение.
2. Ходьба на пятках, на носках.
3. Бег в медленном темпе.
4. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, приставными шагами (правым, левым боком), широкими шагами.
5. Упр. для мышц шеи, рук, туловища, ног.

### *“Эстафеты”*

Цель: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

## 4. Тематическое планирование

|           | <b>Виды игр</b>    | <b>Кол-во часов</b> |
|-----------|--------------------|---------------------|
| <b>1.</b> | Бессюжетные игры   | <b>9 ч.</b>         |
| <b>2.</b> | Игры-забавы        | <b>8 ч.</b>         |
| <b>3.</b> | Народные игры      | <b>8 ч.</b>         |
| <b>4.</b> | Любимые игры детей | <b>8 ч.</b>         |
|           | <b>итого</b>       | <b>33 ч.</b>        |

### **5. Материально-техническое обеспечение курса.**

- Бегай, прыгай, метай. Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. Москва «Физкультура и спорт» 1982г.
- Н.А. Козленко, В.П. Мацулевич «Физическое воспитание учащихся первых классов» 1988г.
- «Обучение в первом классе» Москва «Просвещение» 1973г.
- В.И Лях «Физическая культура» 1-4 класс.

Для реализации представленной программы необходимо:

- Помещение, спортивная площадка
- Скамейки.
- Обручи.
- Мячи волейбольные.
- Мячи теннисные.
- Скакалки.
- Кегли.

### 6. Примерное календарно-тематическое планирование. «Подвижные игры». 1 класс. (33 часа)

| № п/п              | Дата | Тема  | Характеристика деятельности учащихся  |
|--------------------|------|---|---|
| <b>I четверть</b>  |      |   |   |
| 1                  |      | Теоретические сведения. Правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Обучение: игра «Мышеловка».  | <p>Учить: ловкости, вниманию, силе, бегу с изменением направления, быстроте реакции, координации движений, прыжкам.</p> <p>Учить: технике перекатывания, подбрасывания, броскам, ловли передачи (большого и малого мяча).</p> <p>Роли<br/>Команда</p> <p>Общение<br/>Регулятивные</p> <p>УУД -управлять</p> <p>Сдерживаться<br/>планировать</p> |
| 2                  |      | Разминка. Закрепление: игра «Мышеловка», обучение: игра «Хитрая лиса». Игра «Совушка».  |   |
| 3                  |      | Разминка. Закрепление: игра «Хитрая лиса», обучение игра: «У медведя во бору». Игра «К своим флажкам!».   |   |
| 4                  |      | Разминка. Закрепление: игра «У медведя во бору», обучение игра «Волк во рву». Игра «Фигуры».  |   |
| 5                  |      | УУД Разминка. Закрепление: игра «Волк во рву», обучение: игра «Северные и южные ветры». Игра «Компас».  |   |
| 6                  |      | Разминка. Закрепление: игра «Северные и южные ветры», обучение: игра «Гуси-лебеди». Игра «Семья».   |   |
| 7                  |      | Разминка. Закрепление: игра «Гуси-лебеди», обучение: игра «Воробьи-вороны». Игра «Запрещенное движение!».   |   |
| 8                  |      | Разминка. Закрепление: игра «Воробьи-вороны», обучение: игра «Сокол и голуби». Игра «Скала».  |   |
| 9                  |      | Разминка. Прием тестов: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, метание мяча в цель. Закрепление: игра «Сокол и голуби».   |   |
| <b>II четверть</b> |      |   |   |
| 10                 |      | Разминка. Обучение: техники перекатывания, передачи большого и малого мяча(по кругу, в шеренге, колонне), игры «Прокати мяч в ворота», «Гонки мячей». Игра «Класс смирно!». |   |
| 11                 |      | Разминка. Закрепление: техники перекатывания, передачи(игры: «Прокати мяч в ворота», «Гонки мячей»), обучение: игра «Мяч соседу». Игра «Семья».                             |   |
| 12                 |      | Разминка. Обучение: техники подбрасывания и ловли большого и малого   |   |

|              |  |   |  |
|--------------|--|---|--|
|              |  | мяча(игра «Штандер стоп»), закрепление игра «Мяч соседу». Игра «Лиса и куры».   |  |
| 13           |  | Разминка. Закрепление: техники подбрасывания и ловли(игра«Штандер стоп»), обучение: игра «Охотники и утки». Игра «Ворона ищет ворона».                                  |  |
| 14           |  | Разминка. Обучение: техники ударов о пол, бросков в стену и ловли большого и малого мяча(игра «Попади в мяч»), закрепление: игра «Охотники и утки». Игра «Схвати змею». |  |
| 15           |  | Разминка. Закрепление: техники ударов о пол, бросков в стену и ловли (игра «Попади в мяч»),обучение: игра «Охотники и зайцы». Игра «Совушка».                           |  |
| 16           |  | Разминка. Закрепление: игры «Охотники и зайцы», «Охотники и утки». Игра «Компас».   |  |
| III четверть |  |   |  |
| 17           |  | Разминка. Обучение: игры «Салки-выручалки»(с мячом), «Удочка». Игра «Класс смирно».   |  |
| 18           |  | Разминка. Закрепление: игры«Салки-выручалки», «Удочка», обучение: Игра «Переноска мячей». Игра «Семья».   |  |
| 19           |  | Разминка. Обучение: игра «Волки и овцы», закрепление: игра «Переноска мячей». Игра «Скала».   |  |
| 20           |  | Разминка. Закрепление: игра «Волки и овцы», обучение: игра «Заяц без логова». Игра «Запрещенное движение».  |  |
| 21           |  | Разминка. Обучение: игра «Попрыгунчики-воробушки», закрепление: игра «Заяц без логова». Игра «Ворона ищет ворона».  |  |
| 22           |  | Разминка. Закрепление: игра «Попрыгунчики-воробышки», обучение: игра «Попади в последнего». Игра «Фигуры».  |  |
| 23           |  | Разминка. Обучение: игра «Скакуны», закрепление: игра «Попади в последнего». Игра «Совушка».  |  |
| 24           |  | Разминка. Закрепление: игра«Скакуны», обучение: игра «Пятнашки Маршем». Игра «Жмурки».  |  |
| 25           |  | Разминка. Обучение: игра «Перестрелка», закрепление: игра «Пятнашки маршем». Игра «Лиса и куры».  |  |
| 26           |  | Разминка. Закрепление: игра «Перестрелка». Игра «Компас».   |  |
| IV четверть  |  |   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 27 |  | Разминка. Обучение: игры «Конники-спортсмены», «Лиса и гуси». Игра «Скала».  |  |
| 28 |  | Разминка. Закрепление: игры «Конники-спортсмены», «Лиса и гуси», обучение: игра «Борьба за мяч». Игра «Схвати змею». |  |
| 29 |  | Разминка. Обучение: игра «Нападение акулы», закрепление: игра «Борьба за мяч». Игра «Ворона ищет ворона».            |  |
| 30 |  | Разминка. Закрепление: игра «Нападение акулы», обучение: игра «Упрощенная лапта». Игра «Лиса и куры».                |  |
| 31 |  | Разминка. Обучение: игра «Бой петухов», закрепление: игра «Упрощенная лапта». Игра «Семья».                          |  |
| 32 |  | Разминка. Закрепление: игра «Бой петухов», обучение: игра «Колдунчики». Игра «Совушка».                              |  |
| 33 |  | Разминка. Прием тестов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, метание мяча в цель. Игра «Колдунчики».         |  |

## 7. Описание игр

### **Игра «Мышеловка».**

Дети делятся на две группы: одна-мышеловка(образуют круг),вторая-мыши(находятся за кругом). Дети образующие мышеловку, ходят по кругу говоря слова:

Ах, как мыши надоели, развелось их-просто страсть!

Всё погрызли, всё поели, всюду лезут-вот напасть!

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас!

Вот поставим мышеловку, переловим всех мы вас!

Затем останавливаются, поднимают руки вверх, мыши вбегают в круг. По сигналу мышеловка захлопывается, мыши оставшиеся в кругу считаются пойманными, они становятся в круг. Игра продолжается, пока останется две-три мыши.

### **Игра «Хитрая лиса».**

Дети встают в круг(закрывают глаза), учитель ходит за спинами и незаметно дотрагивается до одного. По сигналу дети открывают глаза и говорят: «Хитрая лиса, где ты?» 3 раза. Хитрая лиса выбегает в круг: «Я здесь!». Все разбегаются, а лиса старается осалить. Кого осалили, отходят в сторону. Учитель говорит: «Раз, два, три! В круг скорей беги!». Игра начинается снова.

### **Игра «У медведя во бору».**

На одной стороне площадки «берлога медведя», на другой «домик» детей. Дети идут к берлоге и говорят:

У медведя во бору: грибы, ягоды беру,

А медведь сидит и на нас рычит.

После слов, медведь ловит детей, кого поймал пропускают одну игру. Через две игры медведя меняют.

### **Игра «Волк во рву».**

Посредине площадки две параллельные линии 60-80 см «ров». Один «волк»(находится во «рву»), остальные «козы».По сигналу «Волк во рву», «козы» бегут на другую сторону площадки, а волк пытается их осалить, осаленные отходят в сторону(на две-три) пробежки. Через три пробежки назначается новый «волк».

### **Игра «Северные и южные ветры».**

Один ученик «Северный ветер»(замораживает), другой «Южный» (дотрагиваясь , освобождает замороженных) со словами «Свободен!».

### **Игра «Гуси-лебеди».**

На одной стороне площадки- «дом гусей», на другой-«волчье логово». Один-«волк», другие «гуси». Учитель говорит: «Гуси-лебеди в поле!», дети выбегают на площадку, «Гуси-лебеди, домой! Серый волк под горой!». «Гуси» отвечают: «Что он там делает?».

Учитель: «Гусей щиплет, сереньких да беленьких, бегите скорее домой!». Пойманные гуси пропускают одну игру. Волк меняется через две-три игры.

### **Игра «Воробьи-вороны».**

Посредине площадки чертятся две линии на расстоянии 1-2м, от них на расстоянии 10-20м по обе стороны линии домов. Одна команда «воробьи», другая «вороны», стоят друг к другу спиной. Называя любую команду(она убегает), другая догоняет. Пойманные подсчитываются и отпускаются. Выигрывает команда набравшая больше очков.

### **Игра «Сокол и голуби».**

Сокол стоит между двух площадок и кричит: «Голуби летите». Голуби должны пробежать мимо «сокола». Осаленные продолжают игру в роли «сокола».

### **Игра «Прокати мяч в ворота».**

Перед каждой командой на расстоянии 2-3м и шириной 1м поставить кегли «ворота». По сигналу прокатить мяч в «ворота», принести и передать следующему.

### **Игра «Гонки мячей».**

Две команды стоят лицом друг к другу. Первый в команде держит мяч, по сигналу передает его следующему. Последний получив мяч, бежит и становится первым в своей команде, передача начинается заново.

### **Игра «Мяч соседу».**

Играющие образуют круг на расстоянии вытянутых рук, один держит мяч. За игроком с мячом стоит водящий.

По сигналу мяч начинают перебрасывать друг другу(по кругу), а водящий старается задеть его рукой. Если водящий задел мяч, водящим становится тот, у кого мяч был последним.

### **Игра «Штандер стоп».**

Играющие встают в круг, посередине находится один с мячом. Подбрасывая мяч вверх он называет имя одного из играющих. Кого назвали должен поймать мяч, если мяч пойман игрок становится водящим, игра начинается заново. Если не успел поймать, мяч коснулся земли, все игроки разбегаются до тех пор, пока играющий не поднимет мяч и не крикнет «Штандер-стоп». Игроки замирают на месте. Игрок поймавший мяч из круга пытается осалить ближайшего игрока, если осалил, тот становится водящим. Если нет, водит еще раз.

### **Игра «Охотники и зайцы».**

Одна команда «зайцы» стоят на игровом поле, другая «охотники» находятся вокруг. По сигналу «охотник №1» выбегает на поле, чтобы попасть в «зайца», попав передает мяч «охотнику №2» и т.д. Когда охота закончена, засекается время. Игроки меняются ролями.

### **Игра «Попади в мяч».**

Играющие делятся на две команды, строятся на противоположных сторонах. Посередине кладется баскетбольный мяч. У одной команды в руках теннисные мячи. По сигналу они метают мячи в баскетбольный мяч(стараясь откатить его к противоположной команде). Игроки другой команды собирают мячи и по сигналу метают их в мяч, пытаясь откатить его обратно. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за линию другой. Количество раз выбирается заранее.

### **Игра «Охотники и утки».**

Играющие делятся на две команды. Одна «охотники»(становятся за линиями с двух сторон, между ними располагаются «утки»). По сигналу «охотники» стараются осалить(подстрелить) «уток».Осаленные утки выходят из игры. Подстрелив всех «уток», команды меняются.

### **Игра «Салки-выручалки»(с мячом).**

Выбирается «салка»(в руках мяч), кого осалили мячом, тот становится «салкой».

### **Игра «Удочка».**

Играющие становятся в круг, посередине водящий, вращает веревку с мешочком по полу(под ногами). При приближении мешочка, играющие подпрыгивают. Кого задел, тот становится водящим. Из круга выходить нельзя.

### **Игра «Переноска мячей».**

Играющие делятся на четыре группы(каждая занимает угол зала), в середине укладываются 10-20 мячей. По сигналу все прыгают по-заячьи(на руках и ногах) к центру зала, берут по

мячу и возвращаются на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.

### **Игра «Волки и овцы».**

Одна команда «волки», другая «овцы». Команды стоят в двух шеренгах на расстоянии 2-3м. По сигналу «волки» должны догнать «овец», которые стоят впереди и убегают до линии финиша. Затем меняются местами.

### **Игра «Заяц без логова».**

Два водящих, один «охотник», другой «заяц». Остальные делятся на группы по 3-5 человек и образуют кружки «логово»(держась за руки). Каждый первый в «логове» становится в середину и изображает «зайца». По сигналу «раз-два-три» , «заяц» водящий убегает, на «три»охотник начинает догонять «зайца». Спасаясь от «охотника», «заяц» может вбежать в «логово», находившийся в середине «заяц» выбегает, а вбежавший становится последним среди «зайцев». Если «охотник» догоняет «зайца», они меняются.

### **Игра «Попрыгунчики-воробышки».**

Чертится круг (диаметр 3м), в нем находится водящий («ворона»). Остальные «воробышки», находятся вне круга. «Воробышки» впрыгивают в круг, а «ворона» пытается задеть их рукой. Кого осалит, тот становится «вороной».

### **Игра «Попади в последнего».**

Чертится круг: одна команда в кругу(играющие стоят в колонне, держа друг друга за пояс), другая команда за кругом пытается попасть мячом в последнего(в кругу). Вся колонна стоящая в кругу, защищает своего товарища. Первый в шеренге может ловить мяч. Если попали в последнего, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая продержится дольше.

### **Игра «Скакун».**

Две команды: одна в кругу(бегают), другая за кругом( стоя в шеренге, по очереди заскакивают в круг на одной ноге и пытаются осалить бегающих). Кого осалили выходит из игры. Ног у прыгающим менять нельзя, если она коснется земли, выпрыгивает следующий из команды. Побеждает команда, которая осалит всех за наименьшее время.

### **Игра «Пятнашки маршем».**

Играющие делятся на две команды, строятся лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. По команде, одна из команд движется в шеренге к линии старта соперника. По сигналу(в 3-5м от линии) команда поворачивает и убегает обратно, игроки другой команды ловят убегающих. После подсчета очков, команды меняются местами.

### **Игра «Перестрелка».**

Играющие делятся на две команды, которые свободно перемещаются на своем поле, от средней линии до лицевой. Из команд выбираются по капитану, которые находятся за лицевыми линиями соперника. С помощью капитана, команды пытаются осалить мячом друг друга. Кого осалили мячом, уходит к своему капитану и помогает ему выбивать соперников, если попадают, имеют право вернуться в команду. В игре запрещается: заходить за среднюю, лицевую линии; салить в голову; бегать с мячом больше двух шагов. Осаливание отскокивающим мячом от стены, земли не считается. Игра проводится на время, затем подсчитываются пленники(по очкам).Выигрывает команда набравшая больше очков.

### **Игра «Конники-спортсмены».**

По команде играющие движутся в обход большого круга(манежа): шагом или бегом, с высоким подниманием колен, с поворотами кругом . Вдоль длинной стороны зала,

обозначаются стойла для лошадей(на два-три места меньше числа участников).По первому сигналу конники-спортсмены скачут к противоположной стороне зала, по второму сигналу бегут к стойлам, стремясь занять свободное место, оставшиеся без стойл проигрывают. Бежать разрешается, только высоко поднимая колени.

### **Игра «Лиса и гуси».**

«Гуси» , держа друг друга за плечи, становятся в колонны(3-6 человек). Перед каждой колонной «лиса». Первый человек в колонне выполняет роль гусыни. «Гусыня» старается помешать «лисе» захватить последнего в колонне «гусенка». Если «лиса» сумеет схватить «гусенка», то в колонне все перемещаются на одно место вперед, т.е. «гусыня» становится «лисой», а лиса «гусенком».

### **Игра «Борьба за мяч».**

Играющие делятся на две команды(используется баскетбольная разметка). Капитаны команд разыгрывают мяч(ведут счет очков). Команда овладевшая мячом старается сохранить его у себя, сделав как можно больше передач(получая за каждую очко). Другая наоборот пытается отобрать мяч. В игре запрещается: заступать за линии; бегать с мячом(делать больше трех шагов); задерживать, толкать игроков; передавать мяч два раза подряд одному игроку. Перехваченный мяч вводят в игру из-за линий. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

### **Игра «Нападение акулы».**

«Акула» располагается в круге, в центре поля. «Рыбы» в кругах по кромке поля, у каждого круга «рыб» свое название. «Акула» выкрикивает название «рыб», которые начинают бегать вокруг «акулы». По сигналу «акула» нападает. «Рыбы», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «акулятами».

### **Игра «Упрощенная лапта».**

Играющие делятся на две команды. Одна на поле для метания(А), другая на игровом поле(Б). Один из команды А бросает мяч, а его товарищи пытаются перебежать игровое поле, так чтобы их не осалили мячом который подхватят противники. Затем второй игрок из команды А вновь бросает мяч, уже с другого участка, его товарищи снова бегут через игровое поле. При попадании мячом в игрока, команды меняются местами. За каждый удачный пробег команда получает очко. Побеждает команда набравшая большее количество очков, за определенное время.

### **Игра «Колдунчики».**

Выбирается один «колдунчик», остальные бегают по площадке, до кого он дотронется заколдован, должен остановиться и поставить ноги врозь. Расколдовать может любой из играющих, если пролезет под ногами.

### **Игра «Бой петухов».**

Играющие распределяются по парам. В каждой паре встают друг против друга: одна нога согнута в колене, руки за спиной. По сигналу играющие пытаются толчком плеча вывести противника из равновесия, заставив встать на обе ноги. За каждую удачную попытку –очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

### **Игра «Совушка».**

Выбирается «совушка»(в стороне на площадке находится «гнездо»). Остальные бегают по площадке изображая движения: мышек, зайчат,птичек. По сигналу «ночь»-все замирает, «совушка» вылетает из «гнезда» на охоту. Если кто пошевелится, «совушка» забирает в «гнездо». По сигналу «день», все оживает. «Совушка» меняется после двух-трех вылетов.

### **Игра «К своим флажкам!».**

Играющие делятся на группы и встают в кружки, в центре каждого находится игрок с флажком. По сигналу остальные игроки разбегаются, приседают и закрывают глаза. Игроки с флажками меняются местами. По команде «К своим флажкам!», все бегут к флажкам своего цвета. Выигрывает группа, построившаяся в свой круг первой.

### **Игра «Фигуры».**

Играющие взявшись за руки двигаются по кругу, водящий в центре. По сигналу останавливаются и принимают позы. Водящий выбирает лучшую «фигуру» и меняется с этим игроком местами. Игру продолжают, но двигаются в другую сторону.

### **Игра «Компас».**

Играющие встают в колонну, закрывают глаза, кроме направляющего он «компас». Его задача, змейкой провести играющих по площадке.

### **Игра «Запрещенное движение».**

Запрещается какое-либо одно движение. Выполняя различные движения, нельзя выполнять запрещенное, кто ошибается делает шаг вперед. В конце игры их «штрафуют».

### **Игра «Скала».**

Выбирается водящий. Играющие выстраиваются в шеренгу перед линией, образуя различные позы «скалу». Задача водящего пройти между линией и «скалой», не провалившись в пропасть.

### **Игра «Класс смирно!».**

Под голос учителя выполняются различные движения со словом «класс». Если это слово не говорится, движения не выполняются. Кто ошибается уходит в сторону. Выигрывает тот, кто не ошибся.

### **Игра «Семья».**

Играющие бегают по площадке. По сигналу «семья из трех человек», они должны быстро образовать «семью», взявшись за руки. Численность постоянно меняется.

### **Игра «Ворона ищет ворона».**

Играющие бегают по залу (нечетное количество). По сигналу «ворона ищет ворона», каждый должен найти себе пару и встать около какого-либо предмета.

### **Игра «Схвати змею!».**

Один играющий приводит канат в движение по полу таким образом, что он извивается на подобие змеи. Остальные пытаются придавить, или схватить руками «змею». Тот кто схватит, становится её владельцем. Игра начинается сначала.

### **Игра «Жмурки».**

Выбирается «жмурка» (завязываются глаза). По сигналу остальные разбегаются и прихлопывают в ладони. «Жмурка» их ловит. Кого поймает, тот становится «жмуркой».

### **Игра «Лиса и куры».**

Четыре гимнастических скамейки ставят квадратом рейками вверх. Водящий лиса, остальные изображают кур. Куры: то взлетают (встают на рейки), то слетают на землю (спрыгивая с них). По сигналу лиса выходит из норы (в углу зала) и пытается осалить любого игрока касающегося земли. Осаленного ведет в нору. Выигрывают, кто не попался лисе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468958090

Владелец Высоцкая Светлана Викторовна

Действителен с 14.11.2022 по 14.11.2023