

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Комитет по образованию администрации
Вологодского муниципального округа
МБОУ ВМО "Первомайская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет № 1
от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Ю. И. Вахрушев

Приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
"Подвижные игры"
для 1-2 классов
(срок реализации 2 года)

Разработчик: Тельтевской Олег Борисович
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности "Подвижные игры" для 1-2 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

Программа по математике на уровне начального общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

- 1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- 2 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286
- 3 Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372
- 4 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 5 Учебный план МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа».
- 6 Рабочая программа воспитания МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа», утвержденная приказом директора от 28.08.2023 № 211

Цель данной программы – через игровую деятельность способствовать облегчению периода социализация в первичном коллективе, повышению мотивации к самостоятельным занятиям ФК и спортом

Задачи:

- 1 повысить объем двигательной активности;
- 2 способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3 развивать активность и творчество учащихся, любознательность, воспитывать честность;
- 4 вызвать интерес к игровой деятельности, позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- 5 формировать культуру общения со сверстниками.

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю) для 1 - 2 класса, возраст 7-8 лет

2. Планируемые результаты обучения

Личностные УУД:

- снижение заболеваемости;
- повышение уровня развития физических качеств;
- повышение уровня культуру общения;
- сплочение первичного коллектива;

- элементарные навыки самооценки
- способность к анализу собственных действий и поступков;
- способность к планированию действий;
- нормативный уровень устной речи учащихся;
- выявленные индивидуальные творческие способности;

Познавательные УУД :

- интерес к чтению дополнительной литературы и поиску информации
- определение цели игры , средств и методов ее достижения с помощью учителя;

Коммуникативные УУД :

- умение оформлять свои мысли в устной речи с учетом ситуации, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргументы.

Метапредметные УУД :

- понимать: игра - часть общей культуры человечества, тесно связанная с мировоззрением, познанием, другими видами культур и науками.

3. Учебный план

Занятия ведутся 1 раз в неделю по 0,5 часа. Всего 17 часов в год

№	Тема	часы	форма контроля
1.	Бессюжетные игры	4	входящая диагностика
2.	Игры-забавы	4	Проектная деятельность
3.	Народные игры	4	Взаимоконтроль
4.	Любимые игры детей	5	Самооценка. Итоговая диагностика.
	Итого:	17	

4. Содержание программы

1. Бессюжетные игры (4 ч.)

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: бег, осаливание, прятание.

2. Игры-забавы (4 ч.)

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 (4 ч.)

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 (5 ч.)

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.

5. Учебно-тематическое планирование кружка «Подвижные игры»

№	Название	Форма занятия	Форма контроля	УУД	Всего часов
	Бессюжетные игры			Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	4
1	«Вороны и Воробьи»	игра	Входная диагностика	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	1
	«Ловишки - перебежки»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	
2	«Паровозик»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	1
	«Белые медведи»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	
3	«На одной ноге»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	1
	«Петушиный бой»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	
4	«Веселый бег»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	1
	«Попади в след»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	
5	Игры-забавы			Формирование чувства ответственности и	4

				уважительного отношения к своим сверстникам	
	«Охота на тигра»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	1
	«Донеси рыбку»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
6	«Черепашка - путешественница»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	1
	«Собери орехи»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	
7	«Повяжу я шелковый платочек»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	1
	«Дриблинг»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	
8	Повторение	Защита проекта	Проект «Придумай игру». Диагностика сердечных сокращений	Организовывать и проводить со сверстниками игры.	1
9	Народные игры			Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре др. народа.	4
	Р.Н.И «Краски»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	1
	Р.Н.И «Стадо»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
10	Тадж. нар. игра «Горный козел»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	1
	Укр. нар. игра «Хлебец»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	
11	Чеченская народн.	игра	Диагностика сердечных	Формирование уважительного отношения	1

	игра«Игра в башню»		сокращений	к иному мнению, истории и культуре др.народа.	
	Дагест. народн. игра«Достань шапку»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	
12	Бурятская народн. игра«Волк и ягнята»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	1
	Любимые игры детей				5
13	«Увернись от мяча»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	1
	«Сильный бросок»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	
14	«Космонавты»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	1
	«Второй лишний»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	
15	«Два мороза»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	1
	«Большой мяч»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	
16	«Шлепанки»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Активно включаться в общение.	1
	«Прятки»	игра	Диагностика сердечных сокращений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
9	Повторение		Самооценка Мониторинг сформированности личностных качеств. Диагностика сердечных сокращений.	Измерять (познавать)индивидуальные показатели физического развития (длина, масса тела).Развитие основных качеств.	1

Организационно-педагогические условия:

Материально-техническое обеспечение:

1. Ленточки 15 шт
2. Мяч легкий 1 шт.
3. Конусы 12 шт.
4. Мяч в/б 4 шт
5. Теннисный мяч 10 шт.
6. Набор нестандартного оборудования
7. Резиновый амортизатор 2 шт
8. Площадка стадиона 40 м x 25 м
9. Площадка спортивного зала

7. Список литературы:

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2008 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2005г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2006 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2005 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.

Приложение:

Правила игр

1. Бессюжетные игры

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

Игры – забавы

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаша-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

Народные игры

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

- Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (сдают их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)
- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того,

как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконков с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой.

Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Любимые игры детей
«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей,

бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуют две группы, одна из которых разбегается в рассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут в рассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Считалки:

- I.1 Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить!
- I.2 Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Звонким, тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходи из круга вон!
- I.3 Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!
- I.4 Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!

I.5 Раз, два, три, четыре, пять, -
Мы сейчас хотим играть.
«Да» и «нет» не говорить –
Все равно тебе водить!

I.6 Тара-Мара
В лес ходила,
Шишки ела,
Нам велела.
А мы шишки
Не едим,
Таре-Маре отдадим!

I.7 Солнце спряталось за гору,
Зайка в лес,
А мишка в нору.
Кто остался на виду –
Убегай,
Водить иду!

Уровень физической подготовленности (Входящая диагностика) 1-2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

Подвижные игры различной направленности Направленность подвижных игр (двигательные качества)

Выносливость	Скоростно-силовые	Быстрота	Координационные	Комплексные
Мяч от стены	Создай	Накорми птиц	Загони шайбу	Косарь

	круг			
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Бросай первым	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому ,что надо	Попади в цель	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Два капитана	Нора лисы
Кто быстрее !	Создай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Регулировщик	Будь готов!	Кузнечики	Кто дальше	Погреемся
Колобок	Салки в кругу	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Казачьи-разбойники	Лабиринт	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Кит	Занимай место!	Лучший снайпер	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Передача мяча	Картошка	Медведь	Ель, елка, елочка
Ловля рыбы			Червяк	Пойди, не упади