

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2024 г.

Проверена  
Заместитель директора по УВР  
« 29 » 08 2024 г.

\_\_\_\_\_ Л.А.Чуракова

Утверждена  
Приказом № 575/1  
от « 30 » 08 2024 г.

Директор  
\_\_\_\_\_ Л.И.Ахмерова



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2 г. Сызрани,  
CN=Ахмерова Людмила Ивановна,  
E=zu\_school2\_szr@83.ru  
00e14cdcd67424bff4  
2025.12.11 19:11:12+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
1-4 класс**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в ГБОУ СОШ №2 г.Сызрани, рассчитана на 135 часов (по 1 часу в неделю с 1 по 4 классы) и предполагает достижение следующих целей:

- удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- увеличивать двигательный режим ребенка;
- формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;
- развивать коммуникативные навыки;

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

### **1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Подвижные игры»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по подвижным играм 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 (нестандартных) 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 учащимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

#### **Регулятивные:**

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Познавательные:**

- планировать занятия подвижными играми в режиме дня, организовывать подвижные игры;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам во время игры, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить подвижные игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

**Коммуникативные:**

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Программный материал по подвижным играм**

Основная направленность	Классы		
	2	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	№1; №5; №6; №84 №15; №18	№4; №8 №16; №20; №36	№4; №8 №16; №20; №36
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	№3; №7; №22; №23; №35;	№9; №14; №21; №30; №31;	№9; №14; №21; №30; №31;
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	№2; №13; №20; №25; №34;	№13; №17; №19; №20; №26; №37	№13; №17; №19; №20; №26; №37

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	№12; №17; №27; №28; №29; №32	№10; №12; №13; №17; №29; №33;	№10; №12; №13; №17; №29; №33;
На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	№15; №18; №23; №24;	№11; №14; №16; №19, №22	№11; №14; №16; №19

### **Быстрее по местам №1**

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

### **Охотники и утки №2**

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

### **Два мороза №3**

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

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,  
Два мороза удалые,  
Я – мороз Красный нос,  
Я – мороз Синий нос,  
Кто из вас решится в  
В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз -

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

#### **Старт за мячом №4**

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

#### **Отгадай, чей голосок? №5**

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

#### **Догони меня №6**

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

#### **Кот и мыши №7**

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «мышки», - вне круга. По сигналу руководителя «мышки» начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать мышку, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «мышки» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка», которая сумела быстрее других поймать условленное число «мышек». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Мышки» прыгают только на одной или двух ногах.

#### **Пустое место №8**

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

#### **Эстафета – чехарда №9**

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

вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

### **Игры с мячом №10**

1-й вариант (с футбольным мячом).

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

2-й вариант (с баскетбольным мячом)

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

### **Эстафеты-поезда №11**

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

### **№12**

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

### **№13**

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

### **Второй лишний №14**

#### **1й вариант**

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

#### **2й вариант**

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

### **Космонавты №15**

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

### **Тяни-толкай №16**

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

### **Подвижная цель или Точно в цель №17**

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

### **Салки №18**

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

### **Защита укреплений №19**

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

### **Чей мяч дальше №20**

Для этой игры берут два небольших одинаковых мяча (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свой мяч и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свой мяч как можно дальше и тут же побежать за мячом противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужим мячом.

### **Карельские салки №21**

Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка.

Игроки делятся на пары - один из пары садится на санки - "седок", а второй игрок будет возить седока на санках - это "олень".

По жребию или считалкой выбирается водящая пара.

Как и в обычных салках - водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень - только тащит санки с седоком. Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

### **Третий лишний №22**

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один

убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **Охотники и зайцы №23**

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

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

### **Карусель №24**

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

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

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

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

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

### **Пятнашки №25**

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать. Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5-6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим.

Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают.

Задача водящего - догнать и прикоснуться к убегающему (т.е. осалить). После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

### **Полоса препятствий №26**

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

### **Игры с мячом №27**

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

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

### **Мяч соседу №28**

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

### **Мяч среднему №29**

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

### **Вышибалы №30**

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

### **Соревнование тачек №31**

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

### **Школа мяча №32**

Это игровые упражнения с мячом.

*Поймай от пола!* Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

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

*Поймай от стены!* Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает

мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

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

### **С двумя мячами навстречу №33**

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

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

### **Салка и мяч №34**

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

### **Прыжок за прыжком №35**

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

### **Падающая палка №36**

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

### **Защищай товарища №37**

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну и берут друг друга за пояс. Задача метавших мячом попасть в последнего игрока команды.

**2. Тематическое планирование внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ. Подвижная игра «Гуси лебеди».	1
2.	Подвижная игра «Салки».	1
3.	Подвижная игра «Догони меня».	1
4.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1
5.	Подвижная игра «День и ночь».	1
6.	Подвижная игра «Волк во рву».	1
7.	Подвижная игра «Горелки».	1
8.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1
9.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты».	1
10.	Подвижная игра «Не намочи ног».	1
11.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
12.	Подвижная игра «Пчёлки».	1
13.	Подвижные игры «Пятнашки», «Кот и мыши».	1
14.	Подвижная игра «Вышибалы».	1
15.	Подвижная игра «Пустое место».	1
16.	Подвижная игра «Совушка».	1
17.	Подвижная игра «Подвижная цель».	1
18.	Подвижная игра «Попади в цель».	1
19.	Подвижная игра «Два мороза».	1
20.	Подвижная игра «Белые медведи».	1
21.	Подвижная игра «Охотники и утки»..	1
22.	Подвижная игра «Казачьи разбойники».	1
23.	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
24.	Подвижная игра «Бросай – беги».	1
25.	Подвижная игра «Сокол и мыши».	1
26.	Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу».	1
27.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
28.	Подвижная игра «Подвижная цель»..	1
29.	Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1
30.	Подвижная игра «Снайперы».	1
31.	Подвижная игра «Играй, мяч не теряй».	1
32.	Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
33.	Русская народная игра «Жмурки».	1

## 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ. Подвижная игра «Гуси лебеди».	1
2.	Подвижная игра «Салки».	1
3.	Подвижная игра «Догони меня».	1
4.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1
5.	Подвижная игра «День и ночь».	1
6.	Подвижная игра «Волк во рву».	1
7.	Подвижная игра «Горелки».	1
8.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1
9.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты».	1
10.	Подвижная игра «Не намочи ног».	1
11.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
12.	Подвижная игра «Пчёлки».	1
13.	Подвижные игры «Пятнашки», «Кот и мыши».	1
14.	Подвижная игра «Вышибалы».	1
15.	Подвижная игра «Пустое место».	1
16.	Подвижная игра «Совушка».	1
17.	Подвижная игра «Подвижная цель».	1
18.	Подвижная игра «Попади в цель».	1
19.	Подвижная игра «Два мороза».	1
20.	Подвижная игра «Белые медведи».	1
21.	Подвижная игра «Охотники и утки»..	1
22.	Подвижная игра «Казачи разбойники».	1
23.	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
24.	Подвижная игра «Бросай – беги».	1
25.	Подвижная игра «Сокол и мыши».	1
26.	Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу».	1
27.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
28.	Подвижная игра «Подвижная цель»..	1
29.	Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1
30.	Подвижная игра «Снайперы».	1
31.	Подвижная игра «Играй, мяч не теряй».	1
32.	Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
33.	Русская народная игра «Жмурки».	1
34.	Русская народная игра «Кот и мышь».	1

### 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	«Пустое место». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.	«Гуси-лебеди». «Пятнашки»	1
3.	«Встречная эстафета». «Салки».	1
4.	«Космонавты». «Третий лишний».	1
5.	«Гонка мячей по кругу». «Подвижная цель».	1
6.	«Гонка мячей по кругу». «Перестрелка».	1
7.	«Попади в обруч». «Салки с прыжками».	1
8.	«Полоса препятствий». «Метко в цель».	1
9.	«Круговая эстафета». «Подвижная цель».	1
10.	«Снайперы». «Перестрелка».	1
11.	Зимние забавы.	1
12.	Мини-баскетбол.	1
13.	"Пустое место". "Встречная эстафета".	1
14.	"Круговая эстафета". "Третий лишний".	1
15.	Мини-футбол. "Салки".	1
16.	Мини-футбол.	1
17.	Снайперы. Гонка мячей.	1
18.	Подвижная цель. Салки с прыжками.	1
19.	Игры с мячом.	1
20.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
21.	Игра «Тяни-толкай». Бадминтон.	1
22.	Подвижная цель. Второй лишний.	1
23.	Бадминтон. Салки с прыжками.	1
24.	Защити башню. Пионербол двумя мячами.	1
25.	Пионербол по упрощенным правилам.	1
26.	Бадминтон. Проведи мяч.	1
27.	Салки. Подвижная цель.	1
28.	Эстафеты с мячами.	1
29.	Выше ноги от земли. Снайперы.	1
30.	Пионербол. Пустое место.	1
31.	Салка и мяч. Кросс с мячом.	1
32.	Вышибалы. Кросс с мячом.	1
33.	Футбол	1
34.	Встречные эстафеты..	1

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-вочасов
1.	Проведи мяч. Салки	1
2.	Футбол.	1
3.	Не урони мяч. Бадминтон.	1
4.	Пионербол.	1
5.	Снайперы. Второй лишний.	1
6.	День и ночь. Бадминтон.	1
7.	Салки. Проведи мяч.	1
8.	Мини-баскетбол.	1
9.	Не урони мяч. Защита укреплений.	1
10.	Пионербол двумя мячами. Вышибалы.	1
11.	Бадминтон. Чей мяч дальше.	1
12.	Пионербол. Коршун и наседка	1
13.	С кочки на кочку. Перетягивание каната.	1
14.	Школа мяча. Соревнования тачек.	1
15.	Бадминтон. Снайперы.	1
16.	Донеси мешочек. Из обруча в обруч.	1
17.	Дойди до середины. Перетягивание каната.	1
18.	Подвижная цель. Чей мяч дальше?	1
19.	Пустое место. День и ночь.	1
20.	Встречная эстафета. Бадминтон.	1
21.	Снайперы. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
22.	Мини баскетбол. Перетягивание каната.	1
23.	Бадминтон. Точно в цель.	1
24.	Пионербол. Второй лишний.	1
25.	Подвижная цель. Гонка мячей.	1
26.	Салки. (разновидности)	1
27.	Мини-баскетбол. Салки	1
28.	Игра «Тяни-толкай». Второй лишний.	1
29.	Эстафеты с мячами. Соперники-петушки.	1
30.	Бадминтон. Вышибалы.	1
31.	Мини-баскетбол. Второй лишний.	1
32.	Пустое место. День и ночь..	1
33.	Футбол	1
34.	Встречные эстафеты..	1