


**Министерство образования администрации Вологодской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя школа»**

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 15 от 26.08.2025г.

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
Рыжикова Г.Г.   
«26» августа 2025 года



Приказ № 50/2 от 26 августа 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**"Подвижные игры"**

5-6 классы

**Составитель: Козырев А.И.  
учитель физической культуры  
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»**

с. Чушевицы 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создана на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физической культуре «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР» для 5-6 классов (автор: учитель высшей категории О.М Захарова).

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных через включение их в совместную деятельность.

**Задачи:**

Предметные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Метапредметные:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Личностные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Программа рассчитана на 34 часа в 5 классе и 17 часов в 6 классе и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 ч в неделю).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Категория учащихся:** ученики 5 класса.

**Сроки обучения:** 34 часа.

**Режим занятий:** 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.	10	2	8	Учебная игра
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Учебная игра
3.	Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Учебная игра

4.	Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Категория учащихся:** ученики 6 классов

**Сроки обучения:** 17 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.	5	1	4	Учебная игра
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	4	1	3	Учебная игра
3.	Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.	4	1	3	Учебная игра
4.	Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.	4	1	3	Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.	1	09.2025
2	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Петушинный бой»	1	09.2025

3	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Снайперы»	1	09.2025
4	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Ловкие и меткие»	1	09.2025
5	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Перестрелка»	1	10.2025
6	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Эстафета по кругу»	1	10.2025
7	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Охотники и утки»	1	10.2025
8	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Ловишки»	1	10.2025
9	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Лепки, ляпки»	1	11.2025
10	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Терем»	1	11.2025
11	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	11.2025
12	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	1	11.2025
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Обгони мяч»	1	11.2025
14	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «За мячом»	1	12.2025
15	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Ловец с мячом»	1	12.2025
16	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Ловец с мячом»	1	12.2025
17	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Пять бросков»	1	12.2025
18	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч капитану»	1	01.2026
19	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч над головой»	1	01.2026
20	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч перед собой»	1	01.2026
21	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Передача центральному»	1	01.2026
22	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Волейбольные салочки»	1	02.2026
23	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Завладей мячом»	1	02.2026
24	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Прими подачу»	1	02.2026
25	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч капитану»	1	02.2026
26	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Передача мяча с третьего темпа»	1	03.2026
27	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Выбей мяч из круга»	1	03.2026
28	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Забей гол»	1	03.2026

29	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передачи мяча ногами»	1	03.2026
30	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передача мяча головой»	1	04.2026
31	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передай пас»	1	04.2026
32	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точно в цель»	1	04.2026
33	Подвижные игры с элементами футбола. «Передача мячей по кругу»	1	04.2026
34	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Светофор»	1	05.2026

## 6 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.	1	09.2025
2	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Петушинный бой»	1	09.2025
3	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Снайперы»	1	09.2025
4	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Ловкие и меткие»	1	09.2025
5	Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Игра «Перестрелка»	1	10.2025
6	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	1	10.2025
7	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Обгони мяч»	1	10.2025
8	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «За мячом»	1	10.2025
9	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Ловец с мячом»	1	11.2025
10	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч над головой»	1	11.2025
11	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч перед собой»	1	11.2025
12	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Передача центральному»	1	11.2025
13	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Волейбольные салочки»	1	11.2025
14	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Выбей мяч из круга»	1	12.2025
15	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Забей гол»	1	12.2025
16	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передачи мяча ногами»	1	12.2025
17	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передача мяча головой»	1	12.2025

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.

Игры: «Охотники и утки», «Петушиный бой», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Эстафета по кругу», Народные игры.

«*Охотники и утки*» Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«*Петушиный бой*» - На полу чертится круг диаметром 2 м. се играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«*Снайперы*» - Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый- второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков, командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

«*Ловкие и меткие*» - На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из

городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

*«Перестрелка»* - Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. «Осаленные» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

*«Эстафета по кругу»* - все играющие делятся на три - пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету первыми. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

*«Ловишки»* - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.). Один из играющих с помощью прибауток выбирается ловить. Остальные разбегаются в разные стороны. Кого ловильщик изловил, тот присоединяется к нему и ловит вместе с ним остальных. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. После этого игра начинается снова.

*«Лепки, ляпки»* - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.). Один из играющих, получая название, по жребью, «ляпка», водит, другие бегают. Вожак старается поймать кого-либо или, по крайней мере, дотронуться до него ладонью, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай её другому!». Получивший «ляпку», бегая за товарищами, старается в свою очередь передать её кому-нибудь с тем же приговором. Остальные игроки, наоборот, стараются убежать от водящих, поддразнивая их таким образом: «Не даешь лепок, не вырастешь с вершок!»

«Терем» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.). Один из играющих, по жребию или уговору, становится посреди улицы и ловит при этом остальных игроков, перебегающих с одной стороны и даже с одного назначенного пункта на другой. Во время перебежки дети приговаривают: «Терем, терем, за всяким деревом! Дуб, калач, стань, не плачь!» Если водящему удастся кого-то поймать, тогда последний становится водящим, а прежний водящий присоединяется к играющим.

## **2. Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом», Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».

*«Играй, играй, мяч не теряй»* - Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке. Все учащиеся располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

*«10 передач»* - Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

*«Обгони мяч»* - Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

*«За мячом»* Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противостоящему в колонне ученику по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему, и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

*«Ловец с мячом»* - Учить учащихся вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

*«Пять бросков»* - Научить учащихся бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся располагаются на расстоянии

1,5-2 метра от корзины. По сигналу учителя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

«*Мяч капитану*» - Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера. Учащиеся делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Учащиеся бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

### **3. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»; игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Прими подачу», Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа». «Поймай и передай».

«*Мяч над головой*» - отработка техники верхней передачи. Занимающиеся делятся на команды. Время игры (обычно 1-1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно могут играть две, четыре и более команды. Каждый участник получает волейбольный мяч. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек. Игру повторяют 2-3 раза. Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы. Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

«*Мяч перед собой*» - отработка техники нижней передачи. Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заменяется нижней.

«*Передача центральному*» - команды располагаются на площадке, образуя два, три или более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирующего игру соперника. По сигналу учителя центральный посылает мяч любой передачей каждому игроку. Тот делает ответную передачу центральному. И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу обходит всех игроков. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом желательно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли центральных. В этом случае побеждает команда, набравшая большую сумму передач. Мяч передают игрокам строго по очереди. В противном случае передача не засчитывается и центральный должен выполнить пропущенную передачу. Если до окончания игры центральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Падение или ловля мяча не считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном варианте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

«*Волейбольные салочки*» - команда делится на две группы. Водящая группа надевает цветные ленточки через плечо (или номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы передают мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через оговоренное время группы меняются ролями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков. Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке. Игрок водящей группы, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи или броска. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может: не считаться осаленным и продолжить игру; принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

Варианты.

- 1.Игру проводят по тем же правилам, но до того момента, когда будут «осалены» все игроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.
- 2.Водящая группа имеет два или более мячей.

«*Завладей мячом*» - игроки делятся на две команды, которые еще раз делятся пополам (условно будем говорить «полная команда» и «половина команды»). Одна полная команда и половина команды соперников произвольно располагаются на площадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают передавать мяч друг другу любой волейбольной передачей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются, и в игру вступает другая половина этой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков. Игрок полной команды, выполнивший вместо волейбольной передачи бросок, вновь получает мяч для выполнения передачи. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды. Упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «половинной» команды она получает очко. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по площадке. Игрок полной команды, владеющий мячом, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи.

«*Прими подачу*» - игроки делятся на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу учителя игрок второй команды выполняет подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается, и первая команда получает очко. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой команде не засчитывается. Первая команда перекатывает под сеткой мяч, когда он находится на ее площадке, второй команде. Игроки второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

Варианты.

- 1.Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй передачи.
- 2.Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды.

«*Мяч капитану*» - произвольное количество команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше закончившая передачи. Запрещается переступать ограничительную разметку. Не разрешается нарушать очередность передач в колоннах и пропускать передачи членами команд. При неудачном броске мяча, обучающийся повторяет передачу. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована передача. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой. Рекомендуется менее подготовленных обучающихся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от

капитана. При договоренности можно разрешить отдельным игрокам переступить ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

Варианты.

1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место выбегает новый капитан и эстафета продолжается. Заканчивается она после того, как все игроки побывают на месте капитана.

2. Команды делятся пополам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учителя выполняют встречную передачу мяча. Эстафета заканчивается, когда начавший ее ученик принимает мяч.

3. То же, но мяч передают через сетку.

*«Передача мяча с третьего темпа»* - Расстановка команд та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн становятся наиболее подготовленные ученики — разводящие. По сигналу тренера капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и смещается чуть в сторону. Следующий за разводящим игроком выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Эстафета заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех членов своих команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других. Запрещается переступать за ограничительные линии. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку. При неудачной передаче мяч подбирает обучающийся, которому она адресована, и выполняет ответную передачу. Запрещается нарушать очередность передач мяча в колоннах и пропускать передачи игроками.

Варианты.

1. Проводится встречная эстафета в стоящих напротив друг друга колоннах с разводящими впереди. Эстафета начинается передачей мяча разводящими над собой.

2. То же, но с передачей мяча через сетку. Если мяч не перелетел через сетку или не был принят разводящим на противоположной стороне площадки, во избежание недоразумений надо придерживаться следующих правил:

а) в любом случае разводящий должен выполнить передачу над собой;

б) игрок, совершивший при подаче ошибку, повторяет подачу, но уже без помощи разводящего.

*«Поймай и передай»* - на одной из разделенных волейбольной сеткой площадок выстраиваются в колонны две, три или четыре команды. Расстояние до волейбольной сетки определяет учитель, или оно обозначается ограничительной линией. На противоположной площадке напротив своих колонн и тоже за ограничительной линией стоят по одному ученику от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат по волейбольному мячу. По сигналу тренера первые в колоннах выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на противоположной стороне площадки ученики стараются поймать этот мяч (или подбирают его с пола), после чего подбегают к ограничительной линии и выполняют передачу в свою колонну. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах игроки примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии. По предварительной договоренности менее подготовленные ученики могут выполнять их с удобной для них точки. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет упражнение. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки. Поддачи выполняют по очереди все участники эстафеты. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мячи над головой, фиксируя окончание эстафеты.

Вариант.

Игрок, выполнивший подачу, перебегает на противоположную сторону площадки. Игрок, совершающий передачу, перебегает в свою команду и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах принимают последнюю передачу.

#### **4. Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.**

Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Забей гол». Дриблинг и передачи - «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой», «Передай пас», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Светофор», «Топ-танец», «Охота на индюков», «Обманный мяч».

*«Передачи мяча ногами»* - игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

*«Передача мяча головой»* - построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

*«Выбей мяч из круга»* - играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

*«Забей гол»* - расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

*«Передай пас»* - каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

*«Точно в цель»* - игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание

в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«*Передача мячей по кругу*» - в центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

«*Светофор*» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

«*Топ-танец*» - по команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

«*Стрельба по мишени*» - между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

«*Охота на индюков*» - по периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

«*Обманный мяч*» - игроки, стоящие по кругу, передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, Кто поймает мяч или коснётся игрока выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Личностные результаты*

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

*Обучающийся получит возможность узнать:*

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения; уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

*В результате работы дети должны иметь представление:*

- об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**должны знать:**

- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила поведения во время игры.
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены,
- о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**должны уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**научатся:**

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспособливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**будут уметь:**

- применять и выполнять правила игры;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.