

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ КЫТШЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӚДӚМӚН ВЕСЬКӚДЛАНӚН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА  
«ПОДУВ ТӚДӚМЛУНЪЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӚДАНӚН  
ДЕНИСОВКА ГРЕЗД

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 10 от 27.05.2024 г

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ Т.Н. Терентьева  
Приказ № 303 от 27.05.2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

**«Школа мяча»**  
для учащихся 3-4 классов

Составитель:  
Семяшкина Г.В.,  
учитель физической культуры

д. Денисовка  
2024 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; основного общего образования;
- с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов учащихся МБОУ «ООШ» д.Денисовка;

Игра с мячом – это всегда подвижная игра, а подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполнок веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

### **Практическая значимость программы**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры с мячом должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством игры с мячом.

### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях с мячом;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, координации движений,
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

## **Отличительные особенности программы**

Программа «Школа мяча» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все игры с мячом имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

## **Базовые теоретические идеи:**

- Идея компетентного подхода в обучении – обучение приобретает деятельностный характер;
- Идея самоопределения- учащийся как субъект деятельности развивается в различных видах образовательной деятельности на основе свободного выбора;
- Идея личностно-ориентированного образования – личность учащегося, его неповторимая индивидуальность составляет главную и приоритетную ценность, от которой проектируются все остальные звенья образовательного процесса;
- Идея вариативного образования – вариативность и многофакторность обучения позволяют гибко учитывать интересы и познавательные возможности обучающегося и реализовывать принципы индивидуализации и дифференциации;
- Идеи открытого образования (сотворчество и кооперация) – выстраивание системы взаимодействия и взаимообмена с большой социальной средой с целью обеспечения многообразия и альтернативных путей становления личности младшего школьника;
- Ключевые понятия: личность обучающегося, индивидуальность, деятельностный характер обучения, продуктивная деятельность, вариативность, сотрудничество;

## **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

### **Личностные универсальные учебные действия**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- 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;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений.**

### **Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с мячом (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Уровень результатов работы по программе**

#### Ученик научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- последовательно выполнять ОРУ с большими и малыми мячами;
- правильно подбрасывать и ловить мяч;
- выполнять бросок мяча в стену с последующей ловлей мяча;
- выполнять броски и передачи из разных исходных положений;
- выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе и с изменяющимися условиями;
- ловить мяч после перемещения;

- выполнять броски мяча в вертикальные, горизонтальные и движущиеся цели;
- выполнять упражнения с двумя мячами индивидуально и в паре;
- выполнять задания индивидуально, в паре, группе, команде;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку;
- адекватно оценивать результаты свои и сверстников;
- научиться воспринимать новое;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить подвижные игры с мячом во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

Ученик получит возможность научиться:

- точно выполнять подбрасывание и правильно распределять силы;
- ловить мяч, отскочивший от стены;
- выполнять передачу и бросок мяча партнеру;
- выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе в сложных игровых ситуациях;
- оценивать собственные действия и действия своих товарищей, корректировать их по мере необходимости;
- давать самооценку собственным достижениям и достижениям своих товарищей;
- сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- играть в пионербол по упрощенным правилам;
- принимать решение на основе самостоятельно полученной информации;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи;
- воспринимать разные виды информации: устную, наглядную;
- определять выбор наиболее эффективных способов решения двигательных действий, в зависимости от условий;
- продуктивно разрешать конфликты с учетом интересов его участников;
- с достоинством принимать победу и поражение в подвижных играх;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе сотрудничества;
- адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся прослеживается в участии учащихся в конкурсах, школьных предметных неделях, в школьных и районных соревнованиях, олимпиадах т.д.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы

		<b>3-4 класс</b>
1	Введение	1
2	Игры и упражнения с мячом	6
3	Работа с баскетбольными мячами	9
4	Подвижные игры	6
5	Работа с футбольными мячами	4
6	Эстафеты	3
7	Работа с волейбольными мячами	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

Приложение 1  
к РПВД «Школа мяча»

### Календарно-тематическое планирование

#### 3-4 класс (34 часа – 1 час в неделю)

№ занятия	дата	Тема занятия	Примечание
1		Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.	
2		Обучение ловле, броскам, ведению мяча». П/и «Овладей мячом».	
3		Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	
4		Броски мяча вверх и ловля после отскока. П/и «Кошки-мышки», «Тише едешь, дальше будешь!»	
5		Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	
6		Занятие на развитие быстроты. Проведение командной эстафеты: «эстафета с мячом в руках», «бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	
7		Упражнения на развитие прыгучести. Игры: «кого меньше мячей», «Обгони мяч»	
8		Передача мяча двумя руками от груди. Закрепление навыков прыгучести. П/и «Бой петухов».	

9		Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча. Игры: «Поймай мяч». «Охотники и утки».	
10		Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».	
11		Комплекс упражнений на развитие ловкости. Игры: «Охотники», «Хоккей».	
12		Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	
13		Ведение мяча на месте, не глядя на него. Ведение мяча правой и левой рукой произвольно двигаясь по площадке. Игра «Займи свободный кружок». Игра «Лови-бросай»	
14		Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока.	
15		Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	
16		Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение по кругу пр. и лев. рукой. Ведение, свободно двигаясь по площадке. Игра « займи свободный кружок». Броски мяча в корзину с места.	
17		Веселые старты «Мы – дружные!»	
18		Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	
19		Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Обгони мяч» (6-8 минут). Произвольная игра детей с мячом на площадке.	
20		Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Игра «За мячом». 6. Игра «Попади!».	
21		Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дольше».	
22		Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	
23		Комплекс упражнений с футбольным мячом. Игра «Убойный футбол»	
24		Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	
25		Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствия»	
26		Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	

27		Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»	
28		Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	
29		Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	
30		Знакомство с игрой «пионербол». Комплекс упражнений: Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	
31		Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	
32		Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	
33		Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч», «Вместе весело шагать....»	
34		Веселые старты «Как много видов спорта!»	

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы.

Для организации образовательного процесса необходим следующий спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 10 штук
- Волейбольные мячи – 10 штук
- Футбольные мячи -10 штук
- Теннисные мячи -10 штук
- Конусы-20 штук
- Скакалка гимнастическая -15 штук
- Обруч гимнастический -10 штуки
- Скамейка гимнастическая – 2 штуки

### Приложение

Правила игры «Земля, вода, воздух»

В начале игры выбирается водящий, а оставшиеся игроки становятся в линию или вокруг него.

Водящий начинает идти перед игроками и дотрагиваться до каждого рукой по очереди. При этом он говорит: «Вода», «земля», «воздух» (в любом порядке). Перед каким-то игроком он останавливается.

Если водящий остановился на слове «Воздух», то игрок должен назвать птицу или летающего зверя. Если остановился на слове «Земля», то нужно назвать животное-земного обитателя. Если «Вода» — то рыбу или живущее в воде

животное. Конечно же, названия не должны повторяться. Если игрок не назвал слово до счёта «три», или если такое слово уже называлось, то он становится водящим.

Другой вариант игры является разновидностью игры «Съедобное-несъедобное». Для него понадобится мяч. Игроки становятся в круг, а водящий — в его центре. Водящий бросает участникам мяч, произнося одно из слов: «Рыба», «птица» или «зверь». Участник должен назвать соответствующее животное, не повторяясь и бросить мяч обратно. Тот кто не сказал, ошибся или повторился, выбывает из круга. Последний оставшийся становится победителем. В этом варианте игры можно обойтись без водящего. В таком случае игроки просто бросают мяч друг другу.

Правила игры Сабже

Выбирается ведущий, остальные садятся в ряд на скамейку или диван. Ведущий придумывает вопрос, подходит к каждому игроку и кидает мяч, предлагая варианты ответа.

Если игроку вариант нравится, он ловит мяч, если нет, то он мяч отталкивает.

Ведущий предлагает три варианта ответа, если все три игрок оттолкнул, по умолчанию ему назначается третий вариант.

Ведущий может кинуть мяч и сказать

— Сабже

Если игроку удалось поймать этот мяч, он сам придумывает ответ на заданный вопрос

Вопросы могут быть любыми, например:

— Как тебя зовут?

— Сколько тебе лет?

— Где ты живешь?

— Кто твой муж (жена)?

— Сколько у тебя детей?

и так далее. Например:

— Тебя зовут?

— Аня — игрок отталкивает мяч

— Катя — игрок ловит мяч, значит его в этой игре зовут Катя

— Сколько тебе лет?-

— 3 года — отталкивает мяч

— 77 лет — отталкивает мяч

— 12 лет — отталкивает мяч, значит игроку назначается последний вариант 12 лет.

— Где ты живешь?

— В пещере — отталкивает мяч

— Сабже — игрок ловит и выбирает себе, например, дворец

И так далее. У каждого игрока получается рассказ, который в конце он должен вспомнить и воспроизвести.

Правила игры Штандер-Стоп. Вариант 1

С помощью считалочки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Центр круга желательно обозначить мелом. Водящий берет мяч и встает в центр круга. Расстояние от центра круга до остальных игроков должно быть один-два шага.

Водящий подкидывает мячик высоко вверх и называет имя любого игрока из круга. Названный игрок должен попытаться поймать мяч. Если ему это удалось, игрок становится новым водящим, а бывший водящий занимает его место в кругу.

Если игрок не успел поймать мячик и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор пока игрок не поднимет мячик

и не крикнет «Штандер!» или просто «Стоп!». После этого все игроки замирают, и игрок, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Если ему это удалось, осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова.

#### Правила игры Штандер-Стоп. Вариант 2 (с шагами)

Начало игры как в Варианте 1.

После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, он возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока.

Шаги могут быть разными:

- гигантские шаги (максимально длинный шаг на весь размах ноги)
- обычные шаги (обычные средние шаги)
- лилипутские шаги (шажок, при котором пятка одной ноги ставится вплотную к носку другой)
- верблюжьи шаги (игрок плюет и передвигается на место плевка)
- зонтик (шаг с поворотом на 360 градусов)
- муравьиные шаги (шаги на носочках, одна нога ставится сразу же перед другой)
- утиные шаги (шаги утиным шагом, встав на четвереньки)
- лягушка (один шаг — один прыжок из положения сидя)

Обычно набирается несколько вариантов шагов.

Например:

«До Пети 4 гигантских шага, 7 лилипутских, 1 верблюжий, 3 зонтика и 5 утиных шага».

После того, как условие задано, водящий начинает делать эти шаги, остальные игроки следят за честностью выполнения и громко считают.

После того, как все шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч).

При этом водящий мог наклоняться вперед, пытаясь дотронуться до игрока и приговаривая: «Можно и березкой гнуться, лишь бы только дотянуться».

Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

#### Правила подвижной игры «Воробьи и Вороны»

##### Вариант 1

Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Теперь можно начинать игру. Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Воооо — рооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убегать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убегать будет легко, а догонять — трудно.

Посмотреть видео игры «Воробьи и Вороны»:

##### МЯЧИК КВЕРХУ

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше

отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.



### Игра 'Мячик кверху'

#### Правила

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

#### Указания к проведению

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

#### Вариант игры

Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

#### ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

#### Правила

1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту.
2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч.

3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Указания к проведению

Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.

Вариант игры

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой оказывается больше игроков.

СТАРЫЕ ЛАПТИ

На одной стороне площадки проводят черту — это город, где находятся все играющие. Пространство за городом — игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

Правила

1. Играющие должны брать с игрового поля только по одному мячу.
2. Водящему разрешается на игровом поле переходить с одного места на другое.

Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
2. Играющие не должны задерживать мяч.
3. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

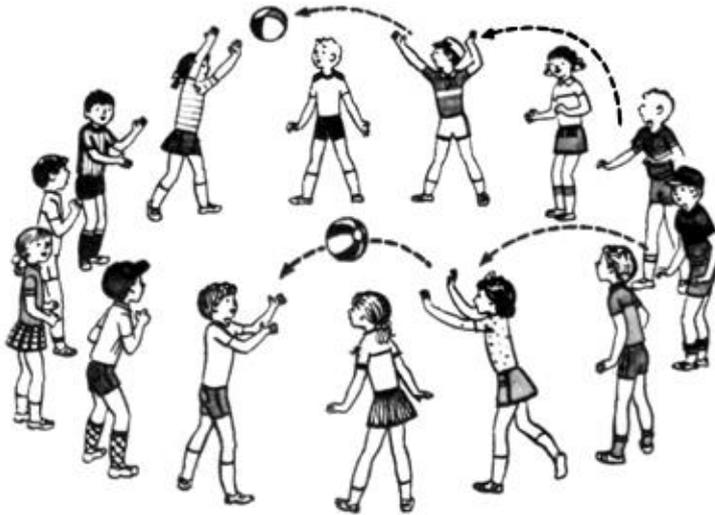
ГОНКА МЯЧЕЙ

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.
2. Мяч разрешается только перебрасывать.
3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.



### Игра 'Гонка мячей'

#### Указания к проведению

Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

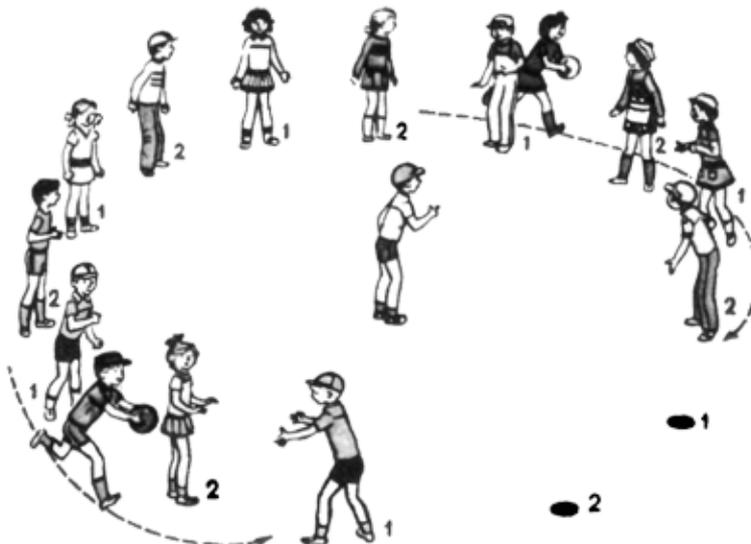
#### Вариант 1

Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

#### Вариант 2

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.



Вариант игры 'Гонка мячей'

## Правила

1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.
2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.
3. Бежать разрешается только за кругом.

## ВЫБЕЙ МЯЧ ИЗ КРУГА

Участники игры встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

## Правила

1. Играющие не должны касаться мяча руками.
2. Мяч игрокам разрешается отбивать так, чтобы он катился по земле.
3. Водящему не разрешается отходить от центра круга дальше чем на два шага.

## Указания к проведению

В игре принимают участие не более 10 человек. Участникам нужно помнить, что мяч нужно подталкивать внутренней стороной стопы или носком. Нельзя сильно ударять по мячу. Если играющие хотят остановить мяч, прежде чем его передать водящему, лучше это сделать внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок.

## Вариант игры

Участники так же, как и в предыдущей игре, встают в круг, но спиной к центру. Водящих должно быть несколько человек, но не более 4. Цель игры — не пропустить мяч в круг.

## "ДЕСЯТКИ"

Играющие перебрасываются мячом. Выполняют "десяты", "девятьты", "восьмеры" и т.д.

"Десяты" - десять раз бросают мяч друг другу и ловят его двумя руками;

"девятьты" - одной рукой ловят, бросают соответственно 9 раз;

"восьмеры" - другой рукой ловят мяч. Мяч бросают 8 раз;

"семры" - бросают мяч 7 раз, хлопают руками 1 раз и ловят мяч двумя руками;

"шестры" - хлопают 2 раза;

"пятры" - бросают через ногу;

"четвры" - через другую ногу;

"тршки" - через ногу с хлопком;

"двушки" - через ногу с двумя хлопками;

"однашки" - поворачиваются спиной и ловят мяч.

## "В КУВШИНЧИК"

Водящий стучит мячом о землю и приговаривает:

Я кувшинчик уронила

И об пол его разбила.

Раз, два, три -

Его, Катенька, лови.

После этого он сильно бьет мячом о землю. Тот, чье имя было названо, должен схватить мяч. Если он этого не делает, то становится водящим.

## ЗМЕЙКА

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

## Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

## Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

## КОРЗИНКИ

Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки.

Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

## Слепые ворота – подвижная игра в помещении

В эту подвижную игру можно играть как в помещении, так и на улице. Подвижную игру можно организовать в школе на перемене, в летнем лагере или на прогулке в детском саду. Игра проходит всегда шумно и весело. Подходит она для компаний от 8-9 до 20-30 человек. Возраст игроков тоже любой – от шести лет и старше. Можно играть даже разновозрастными группами. Ведь успех в этой подвижной игре определяется не силой, а ловкостью. Возможно, у малышек будут даже большие преимущества! Из оборудования для подвижной игры «Слепые ворота» нужны только повязки на глаза. Но если вы не сомневаетесь в честности игроков, можно обойтись и без них.

## Правила подвижной игры в помещении для детей от 6 лет «Слепые ворота»

Подвижная игра в помещении «Слепые ворота» это синтез жмурок и русской народной игры «Золотые ворота». Перед началом игры выбирают пару водящих. Они встают лицом друг к другу, берут друг друга за обе руки и поднимают их вверх, образуя ворота. Если игроков много, то «ворота» можно поставить сразу несколько. Водящим завязывают глаза. Если вы уверены, что ребята не будут жульничать и подглядывать, то глаза можно просто зажмурить.

Все остальные игроки стараются как можно тише и незаметнее проскользнуть в «ворота». Если водящие заподозрят, что в «ворота» кто-то пробегает, то они опускают руки, стараясь поймать игрока. Пойманный игрок меняется ролью с одним из водящих и игра продолжается.

## ЖИВОЕ КРЕСЛО

Участники расставляют по кругу стулья и садятся лицом внутрь. Перед этим выбирается один участник – ему завязывают глаза. После того как глаза завязаны: сидящие на стульях перемешиваются, меняются местами. Это делается для того, чтобы игрок с завязанными глазами не мог запомнить расположения игроков. И для того чтобы окончательно запутать игрока три раза прокручивают вокруг своей оси. А затем без шума и без слов – садятся на свои места. Участник с завязанными глазами должен, обязательно пятясь назад, присесть на первого попавшегося человека. После этого, человек на которого сели произносит лишь: «кто я?», при этом голос можно менять. Сидящие должны

быть всегда готовы подстраховать от падения игрока с повязкой, когда он подходит к кому либо – помочь ему плавно присесть на колени. Так же в этой игре важно, что бы все игроки знали друг друга. После того как угадывающий присел на человека, спиной к нему – он может ощупывать сидящего и выдавать ответ. Если угадал ему очко, если не угадал, очко тому кого не разоблачили. В любом случае тому на кого сажались –следующему завязывают глаза. Тот на кого сели может всячески хитрить, когда его пытаются опознать на ощупь или по голосу: менять голос, прятать волосы, надувать или втягивать живот и т. д.

#### КОЛОБОК

Эта интересная игра заставит побегать и посмеется не только детей младшего возраста, но и их родителей. Ведущий в зависимости от участников делит их на примерно равные группы. Затем каждой из групп даёт роль из сказки Колобок. К примеру: одна группа будет – бабка; другая – лиса; третья – волк и т. д. Обычно, нескольких позиций хватает. Но, а колобком будут все участники.

Ход игры: ведущий, не обязательно в достоверной форме и по порядку, рассказывает сказку Колобок – как только звучит слово определенной команды: команда вскакивает и бежит по заранее оговоренному периметру, или вокруг стула, где сидит рассказчик, затем садится на место. Как только звучит слово «Колобок» — тогда все игроки всех команд вскакивают и бегут. К примеру: Дело было давным давно, так давно, что тогда ещё даже волк (команда волков бежит) носил одежду, но сказка не о них, а о весёлом шарообразном парнишке по имени – Колобок (все бегут)... играть можно до тех пор пока не закончится сказка. Так же не обязательно выдумывать текст по мотивам (не всегда может получиться забавно), если игру проводит преподаватель – он может просто зачитать сказку и в нужные моменты дети будут вскакивать и бегать – веселье и положительные эмоции обеспечены!