

**Областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей-интернат посёлка имени Маршала Жукова»**

Утверждена
на заседании
педагогического совета
ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова»
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Директор
ОБОУ «Лицей-интернат
пос. им. Маршала Жукова»
_____ Л.И. Рагулина
Приказ № 1 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ступень обучения **Начальное общее образование 3-4 класс ФГОС НОО**

**«Спортивные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Шишканова Юлия Александровна, учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	
2. Цель, задачи курса внеурочной деятельности	
3. Планируемые результаты формирования ууд.....	
3.1 Личностные результаты.....	
3.2 Метапредметные результаты.....	
3.3 Предметные результаты.....	
4. Содержание курса.....	
4.1 Основы знаний.....	
4.2 Специальная физическая подготовка	
4.3 Техничко-тактические приемы	
5. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане	
6. Календарно-тематическое планирование.....	
7. Оценочные и методические материалы.....	
8. Материально-техническое обеспечение.....	
9. Список используемой литературы.....	
10. Приложение.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа внеурочной деятельности «Спортивные игры», имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с детьми в образовательном учреждении, в том числе и для реализации Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям волейболом и общей культуры личности подрастающего поколения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Веселый мяч» по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для обучающихся 3-4 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. учебного плана муниципального бюджетного образовательного учреждения ОБОУ «Лицей-интернат посёлка имени Маршала Жукова» Курского района, Курской области;
3. Рабочей программы воспитания НОО ОБОУ «Лицея-интерната поселка имени Маршала Жукова»
4. Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Актуальность программы:

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. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание 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. С свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. 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.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7 - 10 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Преимущественное двигательное качество волейболиста, баскетболиста, гандболиста - ловкость. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Для этого и создана эта образовательная программа «Веселый мяч», чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие волейболисту и развивать их.

Цель, задачи курса внеурочной деятельности

Цель программы:

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры с мячом. В процессе реализации программы решаются:

Задачи:

- познакомить детей с подвижными играми с мячом, их правилами;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- развивать координационно-двигательные способности, - проводить профилактику и коррекцию осанки;
- формировать организаторские навыки, обретать и расширять диапазон навыков, связанных с двигательной активностью учащегося, готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей;
- содействовать социальной адаптации гиперактивных детей.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Уровень результатов работы по программе:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Содержание курса

Программа полностью построена на подвижных играх с мячом. Подвижные игры с мячом в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Важнейшее достоинство игр с мячом состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания детей.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игр с мячом, предупреждение травматизма, техника безопасности;

- основные положения правил игры в мини-волейбол(пионербол), мини-баскетбол, мини-футбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его рукой, ногой. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

2. Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

3.Броски мяча.

Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками (хлопок руками, хлопок за спиной; присесть, вставая поймать мяч); Броски мяча правой, ловля левой и наоборот. Броски мяча в стену и ловля обеими и одной рукой. Броски мяча в цель. Броски мяча в пол и ловля обеими руками; одной рукой; на разной высоте отскока. Броски мяча в кольцо с места из-под щита. Броски мяча в цель. Броски мячей на дальность и меткость.

4.Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя. «Передал - садись». Передачи мяча в парах: правой и левой рукой, двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.

5. Ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте (попеременно правой и левой рукой). Ведение мяча на разной высоте; правой и левой рукой; с остановками, ускорениями, поворотами, переводами с одной руки на другую. Ведение мяча «змейкой» между предметами, обвод стоек. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении, с изменением направления. Ведение мяча между стоек и обводка стоек. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.

6. Состязания в мяч. «Состязания в мяч», «Вызови по имени», «Снайперы».

7. Закрепление навыков ловли, отработка передач и бросков. «Не урони мяч». «Кто дальше бросит». «Борьба за мяч».

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Программа осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности;
- учета специфики двигательных занятий;
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся;
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки;
- разнообразной физической деятельности учащихся;
- преемственности урочных и внеурочных работ;
- систематичность и последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- создание положительного эмоционального фона.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Веселый мяч» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание,

память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 3-4 классах - 34 часа в год, 1 раз в неделю.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	дата	
		план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Предупреждение травматизма. Перемещение по площадке. Переход. Стойка игрока	1	
2.	Броски и ловля мяча в парах, в стенку, через сетку. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	1	
3.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м	1	
4.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах	1	
5.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Упражнения с набивным мячом	1	
6.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1	
7.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию	1	
8.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	1	
9.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища	1	
10.	Передача мяча через сетку с места	1	
11.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам	1	
12.	Прием подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1	
13.	Тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом	1	
14.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей	1	
15.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи	1	
16.	Обучение блокированию	1	
17.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с	1	

	подниманием рук вверх с места		
18.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Прыжки со скакалкой.	1	
19.	Подача мяча по зонам. Закрепление приема мяча после подачи. Упражнения с метанием мяча в цель	1	
20.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости	1	
21.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты	1	
22.	Тренировочная игра. Круговая тренировка	1	
23.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков	1	
24.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	
25.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости	1	
26.	Блокирования нападающего броска. Игра с заданиями. Упражнения на развитие быстроты	1	
27.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов	1	
28.	Обучение действиям игрока в защите	1	
29.	Тренировочная игра. Упражнения на ловкость	1	
30.	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища	1	
31.	Закрепление технических приемов в нападении	1	
32.	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. Прыжковые упражнения	1	
33.	Тренировочная игра. Челночный бег. Упражнения на быстроту и ловкость	1	
34.	Тренировочная игра. Упражнения на координацию	1	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	дата	
		план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Предупреждение травматизма. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	1	
2.	Броски мяча в парах, тройках в стенку, через сетку. ОФП	1	
3.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров»	1	
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м	1	
5.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах	1	
6.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом	1	
7.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Приём мяча после подачи на месте	1	
8.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1	
9.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию	1	
10.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	1	

11.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища	1	
12.	Передача мяча через сетку с места	1	
13.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении	1	
14.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук	1	
15.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам	1	
16.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам	1	
17.	Тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом	1	
18.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей	1	
19.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок	1	
20.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	1	
21.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
22.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки	1	
23.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1	
24.	Обучение блокированию	1	
25.	Блокирование нападающего броска	1	
26.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места	1	
27.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов	1	
28.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки	1	
29.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1	
30.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд	1	
31.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам	1	
32.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель	1	
33.	Тренировочная игра.	1	
34.	Тренировочная игра.	1	

Оценочные и методические материалы:

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:
 - Наглядные (показ, помощь);
 - Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
 - Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
2. Мотивационные (убеждение, поощрение);
3. Контрольно – коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку. На занятиях используется игровой учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной

последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Бросать мяч можно различными способами:	Броски мяча в цель	Броски мяча через сетку	Броски мяча в корзину
из-за головы двумя руками			
двумя руками снизу			
двумя руками от груди			
одной рукой от плеча			

Материально-техническое обеспечение:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, кегли).

Список используемой литературы:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий – М: Физкультура и спорт, 1985 г.
2. Грин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. Москва, просвещение, 1977 г.
3. Игра и её роль в физическом воспитании: Методическое пособие/ Авторы составители: Кетов Г.Б., Чарный Б.М. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2001
4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4-й класс. Учеб. Пособие. М., 2002.
5. Григорьев Д.В., Внеурочная деятельность школьников. Метод. конструктор: пособие для учителя/Д. В. Григорьев, П. В. Степанов.-М.:Просвещение, 2010.-223с.
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа- 4-е изд., Перераб.- М.: Просвещение, 2011.-231с.-(Стандарты второго поколения).

«Мяч в корзину»

Для школьников младших классов подвижная игра «Мяч в корзину» станет полезной для здоровья альтернативой суетливой беготне по школьным коридорам на перемене. Весь необходимый спортивный инвентарь – это мяч и обычная корзина небольшого размера. Детей необходимо поделить считалкой на несколько команд. По очереди участникам команд предлагается бросать в корзину, находящуюся на расстоянии полутора-двух метров, мяч. Победит команда, участники которой попали в корзину мячом больше остальных.

«Догони мяч»

Для подвижной веселой игры «Догони мяч» детей должно быть шесть и больше. Игроки выстраиваются в круг. Расстояние между ними около метра. Выбирается с помощью считалки водящий, который выходит из этого круга, делая шаг назад. По команде мяч передается внутри игрового круга, а водящий должен в это время по внешней его стороне добежать до места, где ранее стоял. Если мяч оказался там раньше, то игра повторяется. Если водящий добежать успел раньше, то считалкой выбирают следующего.

«Овладей мячом»

Для подвижной игры «Овладей мячом» нужен, собственно, сам мяч. Двое участников становятся на колени, берутся за резиновый мяч обеими руками. Его по сигналу необходимо отобрать у соперника и поднять вверх над головой. Падать на пол, касаться руками своего соперника запрещено! В игру эту играть можно, разделившись на команды.

«Мяч соседу»

Игроки, кроме водящего, выбранного жребием или считалкой, в круг становятся на расстоянии полуметра. Водящий из круга выходит. Игроки друг другу перебрасывают мяч, а водящий, не входя в круг, к нему должен прикоснуться. Можно бросать мяч только рядом стоящему игроку. «Пятнать» мячик можно и налету, и в руках игроков. Если произошло это в воздухе, то водить должен тот участник, который бросал последним мяч. Если в руках, то водящим становится тот, в чьих руках мяч был «запятнан». Выигравшим в подвижную детскую игру «Мяч соседу» считается игрок, который меньше всех был водящим.

«Мяч водящему»

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и

бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

«Три стихии: земля, воздух, вода»

Площадка разделена на три зоны - земля, воздух, вода. Ведущий называет предмет: самолет - играющие бегут в зону, обозначающую «воздух»; «пароход» - в зону «вода»; «дерево» - в зону «земля». Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

“Займи свободный кружок”

На полу в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой.

Если водящему удаётся это сделать, воспитатель даёт свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, тот становится водящим.

Подвижная игра «летающий мяч».

В игре могут участвовать от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

«Мяч соседу»

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.

«Мяч капитану»

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются

перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, ИГРА начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

«Мяч ловцу».

Игра между двумя командами по 6—10 человек проводится на баскетбольной площадке. Каждая команда выбирает по одному «ловцу». Он становится в круг диаметром 1,5 м (или треугольник примерно того же размера), очерченный недалеко от противоположной лицевой линии. Круг ловца опоясывает нейтральная зона шириной до 1 м, в которую нельзя заступать никому.

После розыгрыша начального спорного броска игроки команды, завладевшей мячом, стремятся с помощью передач и ведения приблизиться к своему ловцу и бросить ему мяч, который ловец должен поймать на лету. Соперники стараются затруднить действия атакующих и перехватить мяч, и, когда это им удастся, команды тотчас меняются ролями. За грубую игру назначается штрафной бросок, выполняемый с 5-6 м от круга ловца, которому может препятствовать только один защитник, располагающийся за границей

нейтральной зоны. За каждый меткий бросок с игры или со штрафного начисляют одно очко, после чего мяч передают противоположной команде для введения из-за лицевой линии. Продолжительность игры - два тайма по 5 мин.

«Выстрел в небо».

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10-12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Штандер-стоп».

Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Его функция будет только «вбросить» мяч в игру. Дальше он становится таким же игроком, как и остальные ребята. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит «Штандер – Оля!», называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит «Штандер-стоп!». После этого все обязаны остановиться на месте и поворачиваются лицом к водящему.

Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: «Я попаду в Колю!» После этого Коля должен сложить руки кольцом перед собой. В это «баскетбольное» кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще водящий имеет право подойти поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать.

Шаги в детской подвижной игре с мячом «Штандер-стоп» бывают такие:

«Простые» - обыкновенный шаг

«Гигантские» - шаг делается как только возможно шире.

«Лилипутские» - шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой.

«Зонтики» - выполняется прыжком, причем в прыжке надо повернуться вокруг себя градусов на 150-180.

«Лягушачьи» - прыжок из положения на корточках

Детям, обычно, интереснее называть расстояние не обычными, а «смешными» шагами.

Например, это может звучать так: «До Коли четыре лилипутских, два гигантских и три

зонтика!» После этого водящий начинает двигаться к Коле. Здесь тоже есть свои правила. Во-первых, двигаться надо по кратчайшей прямой, а, во-вторых, выполнить ВСЕ названные шаги и только их. Подойдя к Коле, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым «вбрасывающим» водящим станет Коля, если не попал, то водить ему самому. Но обязанности такого водящего очень необременительны – просто подкинуть мяч и крикнуть чье-то имя. Детская подвижная игра с мячом «Штандер-стоп» тем и хороша, что даже самый неуклюжий и неловкий ребенок не застрянет в роли «вечного» водящего как, например, в салках, жмурках и многих других играх.

«Метко в цель»

По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Одобрена
на заседании методического объединения
учителей _____
Протокол № _____ 2023г.

Председатель МО _____ Н.И.Алымова

