

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики  
Владимирской области**  
**Управление образования администрации Камешковского  
района**  
**МБОУ Гаврильцевская ООШ**

«РАССМОТРЕНО»

на МС

Протокол № 1 от  
29.08.2023

«ПРИНЯТО»

на Педагогическом Совете

Протокол № 1 от  
31.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

\_\_\_\_\_ (Л. В. Галанина)

приказ № \_\_\_\_\_

от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление:  
удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и  
физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии  
способностей и талантов)

«Подвижные игры» для 4 класса

на 2023/2024 учебный год

Учитель: Семенов И. Н.

**д. Гаврильцево, 2023**

Программа разработана на основе:

- Подвижные игры. ФГОС/ Н.А. Федорова-М.: Издательство «Экзамен», 2016 г.

- Рабочей программы по физической культуре 1-4 класс

**1. Результаты освоения курса «Подвижные игры» обучающимися программы внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, игр  
устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов  
:

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

## **1. Содержание курса «Подвижные игры» внеурочной деятельности**

### **Тема 1 Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

### **Тема 2 -3«Перестрелка»**

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами

начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных).

### **Правила:**

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).

2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

### **Тема 4-5 «Передал - садись», «Мяч капитану»**

**«Передал — садись»** В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.

Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает. Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

**«Мяч капитану»** Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

### **Тема 6-7 «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»**

**«Сильные и ловкие»** Играющие, рассчитавшись на первые и вторые номера, встают в круг и берутся за руки. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Игроки могут надеть отличительные нарукавные повязки цвета своей команды.

Внутри круга необходимо расставить четырехугольником восемь городков. В центр четырехугольника кладется волейбольный (или резиновый) мяч.

Игроки, не отпуская рук, начинают продвигаться по кругу (влево и вправо, как условятся). При этом каждый из игроков старается натолкнуть соперника на городки.

Тот, кто сбил городок, подбегает к мячу и, взяв его, старается с места попасть мячом в кого-нибудь из игроков другой команды.

Но как только городок сбит, все игроки этой команды разбегаются в стороны, стараясь увернуться от мяча. Если бросающий мяч попадет в одного из разбегающихся противников, команде последних засчитывается штрафное очко; при промахе штрафное очко получает команда, игрок которой сбил городок.

Затем игроки вновь становятся в круг, сбитый городок ставится на место – и игра возобновляется.

Побеждает команда, получившая за время игры меньшее количество штрафных очков.

**Правила игры:** Бросать мяч можно только из центра круга.

В том случае, если метальщик попал мячом в своего игрока, команде метальщика засчитывается сразу 2 штрафных очка.

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.

**"Ловкие и меткие"** Содержание игры. 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.

**Правила игры:** 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

### **Тема 8 «Не давай мяч водящему»**

Количество играющих: до 10 человек.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8—10 м. В центр круга становятся 2-3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу. В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

### **Тема 9-10 «Борьба за мяч», «Мяч капитану»**

**«Борьба за мяч»** Подготовка. Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного «цвета».

Описание. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) с мячом не разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки; 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.; 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий; 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз; 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

Методические указания. При большом количестве играющих нужно создать четыре команды, играющие на своих половинах поля. Судят игру помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внимание на правильную игру в защите, основанную на держании одного определенного игрока.

Педагогическое значение. Игра является подготовительной к баскетболу и ручному мячу. Занимающиеся усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

«Мяч капитану» Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану

#### **Тема 11- 12 «Меткие и ловкие»**

«Меткие и ловкие» В маленьком круге находятся «меткие», а за большим кругом – «ловкие». По линии большого круга разложено 10 ленточек. «Ловкие» стараются схватить и забрать себе ленточки, а «меткие», не выходя из маленького круга, «салият» «ловких» мячиками, приклеенными к резинкам. «Осаленный» выходит из игры. Игра заканчивается, когда все ленточки заберут «ловкие» или же все «ловкие» окажутся «осаленными», прежде чем им удастся забрать ленточки. Затем играющие меняются местами и ролями. Побеждает команда, сумевшая «осалить» всех ловких и сохранить на линии круга хотя бы одну ленточку.

#### **Тема 13- 14 «Снайперы»**

«Снайперы» Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

#### **Тема 15- 16 «Салки с мячом»**

Перед тем, как начать игру, оговариваются размеры площадки, дальше которых нельзя забегать. Считалкой выбирают водящего. Водящий берет мяч и считает до пяти. В это время все дети разбегаются. После этого водящий преследует игроков, стараясь осалить их мячом. При этом мяч нужно именно бросить (и, конечно, попасть). Если водящему удалось осалить мячом кого-либо из детей, то этот ребенок становится водящим. Он подбирает мяч, считает до пяти и игра повторяется. Играют до тех пор, пока не надоест.

#### **Тема 17 «Защита укрепления»**

В эту игру могут играть даже три человека. Один из игроков является защитником, другие нападающими. На земле чертится круг. В центр круга ставится какой-нибудь объект, называемый укреплением. В классическом варианте игры укрепление делается из трех палок, которые связываются сверху между собой и устанавливаются как тренога (шалашик). В качестве укрепления можно взять и какой-нибудь вертикальный предмет, например большую пластиковую бутылку.

Все участники (нападающие) встают вокруг круга, а защитник в центр рядом с укреплением. Его задача защитить укрепление от мяча. Участники, которые стоят за кругом, начинают перекидывать мяч между собой, тем самым отвлекая защитника. Когда возникает удобный момент нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч руками и ногами.

Тот игрок, который попал в укрепление, меняется с защитником местами.

Играть можно на время, например, 5-10 минут. Побеждает тот игрок, который сделал больше всего попаданий в укрепление за это время.

Нападающие не имеют права заступать в круг. Если защитник сам случайно уронит укрепление, то на его место встает тот игрок, у которого в данный момент находится мяч.

Размер игрового круга можно делать различным. Чем он больше, тем сложнее будет попасть в укрепление издалека. С другой стороны, чем больше нападающих, тем больше нужно делать диаметр круга.

### **Тема 18 «Охотники и утки»**

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

**Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

### **Тема 19-20 «Перестрелка»**

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее

число

пленных

### **Правила:**

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).

2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

### **Тема 21 «Волейбольные салочки», « Передача центровому».**

«Волейбольные салочки» Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков

«Передача центровому» Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центральной последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

### **Тема 22-23 «Лапта волейболистов»**

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах.

По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется. За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки и пр.) команде противника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стенки, стойки сетки и пр., противоположной команде присуждается 5 очков. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами. За нарушение этого правила у команды снимается 5 передач. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья.

### **Тема 24 «Точный пас» , «Прими подачу»**

«Точный пас» Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, распределившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска.

Первые номера с мячами в руках встают в 7--10 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах.

По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. Затем он подбирает мяч (независимо от того, попал он в цель или нет) и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конец колонны. Игрок из круга снова набрасывает мяч головному игроку колонны, а сам направляется в ее конец. Когда все игроки выполняют упражнение, игра заканчивается. Команда-победительница получает 2 очка. 2 очка начисляются и за каждое попадание мяча в корзину. 1 очко команда получает, если мяч не



попал в корзину, но ударился о кольцо. Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд.

Поскольку для волейбола характерно выполнение технических приемов сразу после остановки, можно (усложняя игру) расположить колонны сбоку в 3--4 шагах от линии штрафного броска. Тогда во время набрасывания мяча игрок выбегает навстречу мячу и затем направляет его в корзину.

**«Прими подачу»** Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Тема 25 «Мяч в обруче», Эстафеты**

**«Мяч в обруче»** Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

### **Тема 26-28 «Пионербол»**

Для игр необходим волейбольный мяч и волейбольная площадка.

Вначале с помощью жеребьевки определяется, подача какой команды будет первой.

Команды встают по обе стороны от сетки, игрок подающей команды берет мяч и отходит в дальний конец своей площадки.

Далее идет подача — игрок старается перекинуть мяч через сетку. Если ему это удалось, игроки команды-противника пытаются поймать мяч и перебросить обратно.

Игрок, поймавший мяч, может сделать с ним в руках не более 3 шагов по направлению к сетке. Также внутри одной команды можно сделать одну передачу.

Игроки пытаются бросить мяч так, чтобы команда соперников его не смогла поймать.

Команды перекидывают мяч до тех пор, пока он не коснется земли на площадке соперника.

Команда, не сумевшая поймать мяч, или отправившая мяч за пределы площадки, проигрывает очко.

Игра продолжается до 15 очков, после чего команды меняются площадками

### **Тема 29 «Гонка мячей по кругу»**

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

### **Тема 30-31 «Метко в корзину», «Десять передач»**

**«Метко в корзину»** Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину.

Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему

товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Вариант. Броски мяча в корзину без владения мяча.

«Десять передач» Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

**Тема 32-33 «Мяч водящему», «Ловишки с мячом».**

«Мяч водящему». Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Ловишки с мячом». Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

**Тема 34 «Наперегонки с мячом»**

Игроки строятся в шеренги в двух шагах от боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игроком своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же «пришел» мяч первым к финишу, то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба возобновляется. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места.

**Тема 35 «Пройди защитника»**

На площадке проводят две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий области штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне команда нападающих (у первого игрока в руках мяч). За второй линией (на другой стороне площадки) колонной располагаются защитники.

Головной игрок колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу руководителя первый нападающий выбегает с мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается «пройти» защитника и ударить мячом о пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей по воздуху возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время уходит с поля первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д.

Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями и игра повторяется.

За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде 1 очко. При перехвате мяча защитником 1 очко получает другая команда. В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам, выбивание мяча из рук) виновник нарушения делает 5 шагов назад, после чего единоборство возобновляется.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях. Участие в играх и организация подвижных игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Результаты на соревнованиях складываются в личное портфолио учащегося.

#### Учебно-тематический план.

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний и техника безопасности	1
2	Подвижные игры	19
3	Подвижные игры с элементами волейбола	8
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	Итого:	34

#### 3. Тематическое планирование курса «Подвижные игры» внеурочной деятельности 4 класс. 34 ч.(1час в неделю)

№	Тема занятия
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.
Подвижные игры (19ч)	
2	«Перестрелка»
3	«Перестрелка»
4	«Передал-садись», «Мяч капитану»
5	«Передал-садись», «Мяч капитану»
6	«Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»
7	«Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»
8	«Не давай мяч водящему»
9	«Борьба за мяч», «Мяч капитану»
10	«Борьба за мяч», «Мяч капитану»
11	«Меткие и ловкие»
12	«Меткие и ловкие»
13	«Снайперы»
14	«Снайперы»
15	«Салки с мячом»
16	«Салки с мячом»
17	«Защита укрепления»
18	«Охотники и утки»
19	«Перестрелка»
20	«Перестрелка»
Подвижные игры с элементами волейбола (8ч)	

21	«Волейбольные салочки», « Передача центральному»
22	«Лопта волейболистов»
23	«Лопта волейболистов»
24	«Точный пас» , «Прими подачу»
25	«Мяч в обруче», Эстафеты
26	«Пионербол»
27	«Пионербол»
28	«Пионербол»
Подвижные игры с элементами баскетбола (6ч)	
29	«Гонка мячей по кругу»
30	«Метко в корзину», «Десять передач»
31	«Метко в корзину», «Десять передач»
32	«Мяч водящему», «Ловишки с мячом».
33	«Мяч водящему», «Ловишки с мячом».
34	«Наперегонки с мячом»