

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Согласовано

Заместитель директора по ВР МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №8»

от «30» 08 2016г.

/О.П. Логинова/

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 8»
Приказ № 1/от «10» 09 2016 г.

Л.С. Молокова /



**Программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивный калейдоскоп»**

для 5-6 класса
срок реализации - 2года

Составитель:
Ершова Надежда Викторовна,
учитель физической культуры

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Игры на совершенствование навыков бега

«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Ловишка в кругу»

Игры на совершенствование навыков в прыжках

«Прыгающие воробушки», «Коршун», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без логова», «Птицелов», «Шлепанки».

Игры на совершенствование метаний на дальность и точность

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Лапта», «Блуждающий мяч», «Шар», «Выгони мяч», «Гонка мяча по улице».

Спортивный калейдоскоп приобщает детей к миру спорта, это своеобразный экскурс в баскетбол, волейбол, футбол.

Игры: «Удочка», «Передал – садись», «Лошадки», «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Точная передача», «Мяч в ворота», «Мячик кверху», «Большой мяч».

Итоговые занятия.

Комплексные эстафеты объединяют все изученные игры и новые: «Ляпка», «Заря», «Игровая», «Гуси», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Стадо», «Котлы».

Первый год обучения 5 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Беседа о здоровом образе жизни.

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Современные подвижные игры:

Тема 6 «Мяч по кругу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Тема 7 «Поймай рыбку»

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Тема 8 «Цепи кованы»

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -

сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки. **Тема 9 Профилактика травматизма**
Инструкция по ТБ.

Тема 10 «Змейка на асфальте»

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

Тема 11 «Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

Тема 12 «Нас не слышно и не видно»

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, услышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

Тема 13 «Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убежать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Тема 14 «Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

Тема 15 «Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

Тема 16 «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в

гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

Тема 17 Профилактика травматизма

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде. **Тема**

18 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Тема 19 «След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы. **Тема 20**

Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

Тема 21 « Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

Тема 22 «С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

Тема 23 «Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

Тема 24 «Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

Тема 25 «Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

Тема 26 Профилактика травматизма

Правила поведения в команде. Правила ТБ,

Тема 27 «Кто больше»

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

Тема 28 «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут

Тема 29 «День и ночь»

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д. **Тема 30 «Наперегонки парами»**

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

Тема 31 «Ловушки-перебежки»

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

Тема 32 «Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

Тема 33-34 Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

Тема 35 «Мячик кверху», «Большой мяч».

Второй год обучения 6 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Старинные подвижные игры:

Тема 6 «Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Тема 7 «Катание яиц»

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Тема 8 «Чижик»

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как

можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биту. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Тема 9 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 10 «Пустое место»

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;

во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Тема 11 «Городки»

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передается другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Тема 12 «Пятнашки»

Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать: новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал; если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

Тема 13 «Волки и овцы»

Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

Тема 14 «Намотай ленту»

Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

Тема 15 «Лапта»

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город

Тема 16 «Без соли соль»

Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

Тема 17 «Чет-нечет»

Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

Тема 18 «Серый волк»

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягодку,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавчик,

Серому волку —

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

Тема 20 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 21. Нарушение осанки

Упражнения укрепляющего характера.

Тема 22 «Платок»

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Тема 23 «Кто боится колдуна?»

На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

Тема 24 «Догонялки на санках»

Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

Тема 25 «Лучники»

Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть

игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

Тема 26 «Волк»

Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

Тема 27 «Камнепад»

Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

Тема 28 «Шаровки»

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

Тема 29 «Горелки»

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе спойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Тема 30 «Штандер»

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого. Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, присесть, уклониться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

Тема 31 «Рыбки»

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

Тема 32 «Бабки»

Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

Тема 33 «Казак-разбойники»

Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники.

Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.

Казак выходит на поиск и ловит разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырваться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.

Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.

Тема 34-35 Эстафета

Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практ. занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		сентябрь
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1	сентябрь
3	Личная гигиена	1	1		сентябрь
4	Профилактика травматизма	1	1		сентябрь
5	Нарушение осанки	1		1	октябрь
6	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Мяч по кругу»	1		1	октябрь
7	«Поймай рыбку», «Обыкновенные жмурки»	1		1	октябрь
8	«У медведя во бору», «Цепи кованы»	1		1	октябрь
9	Профилактика травматизма	1	1		ноябрь
10	«Филин и пташки», «Змейка на асфальте»	1		1	ноябрь
11	«Прыгающие воробушки», «Бег с шариком»	1		1	ноябрь
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	декабрь
13	«Два мороза», «Третий лишний»	1		1	декабрь
14	«Ворота»	1		1	декабрь
15	«Чужая палочка»	1		1	декабрь
16	«Птицелов», «Белки, шишки и орехи»	1		1	январь
17	Профилактика травматизма	1	1		январь
18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		1	январь
19	«След в след»	1		1	февраль
20	Эстафета	1		1	февраль
21	«Мишень»	1		1	февраль
22	«С кочки на кочку»	1		1	февраль
23	«Без пары»	1		1	март
24	«Бросай – поймай», «Веревочка»	1		1	март
25	«Плетень»	1		1	март
26	Профилактика травматизма	1	1		март
27	«Кто больше»	1		1	апрель
28	«Успевай, не зевай»	1		1	апрель
29	«Выстрел в небо», «День и ночь»	1		1	апрель
30	«Наперегонки парами»	1		1	апрель
31	«Ловушки-перебежки»	1		1	май

32	«Вызов номеров»	1		1	май
33,34	Эстафета	2		2	май
35	«Мячик кверху», «Большой мяч».	1		1	май

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практ. занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		сентябрь
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1	сентябрь
3	Личная гигиена	1	1		сентябрь
4	Профилактика травматизма	1	1		сентябрь
5	Нарушение осанки	1		1	октябрь
6	«Шар», «Двенадцать палочек»	1		1	октябрь
7	«Катание яиц»	1		1	октябрь
8	«Выгони мяч», «Чижик»	1		1	октябрь
9	Профилактика травматизма	1	1		ноябрь
10	«Краски», «Пустое место»	1		1	ноябрь
11	«Фанты», «Городки»	1		1	ноябрь
12	«Горелки», «Пятнашки»	1		1	декабрь
13	«Волки и овцы»	1		1	декабрь
14	«Кот и мышь» «Намотай ленту»	1		1	декабрь
15	«Лапта»	1		1	декабрь
16	«Ловишка в кругу» «Без соли соль»	1		1	январь
17	«К своим флажкам», «Чет-нечет»	1		1	январь
18	«Серый волк»	1		1	январь
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1	февраль
20	Профилактика травматизма	1	1		февраль
21	Нарушение осанки	1		1	февраль
22	«Выстрел в небо», «Платок»	1		1	февраль
23	«Лошадки», «Кто боится колдуна?»	1		1	март
24	«Догонялки на санках»	1		1	март
25	«Бросай – поймай», «Лучники»	1		1	март
26	«Точная передача», «Волк»	1		1	март
27	«Камнепад»	1		1	апрель
28	«Мяч в ворота», «Шаровки»	1		1	апрель
29	«Горелки»	1		1	апрель
30	«Штандер»	1		1	апрель
31	«Рыбки»	1		1	май
32	«Бабки»	1		1	май

33	«Казачи-разбойники»	1		1	май
34, 35	Эстафета	2		2	май