

**Пояснительная записка**

**К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 4 класса.**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования и науки РФ, приказ от 06.10.2009 №373 (с изменениями)

2.Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Дегтярская средняя общеобразовательная школа»

3. Рабочая программа«Физическая культура» автор В.И.Лях, «Просвещение», 2012 год

**Обоснование выбора УМК**

УМК включен в федеральный перечень образовательных линий, соответствующих требованиям ФГОС.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Место предмета в учебном плане** Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры во 4 классеотводится102часа(3часавнеделю).

**Учебно-методическая литература:**

Учебник «Физическая культура»1-4класс(ЛяхВ.И., Просвещение,2012г.).

Рабочие программы«Физическаякультура1-4классы», В.И Лях., Москва,«Просвещение»2012.

Методические рекомендации«Физическая культура», В.И.Лях, Москва, Просвещение 2014 г.

**Материально-техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи для метания, свисток, секундомер, рулетка измерительная, яма для прыжков в длину, стойки и планка для прыжков в высоту, эстафетные палочки и флажки, мишени вертикальные и горизонтальные, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, маты гимнастические, скакалки, лыжи, лыжные палочки, лыжные ботинки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам третьего года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты:

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания;

— проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бес корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать ихс эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| ***1.*** | ***Базовая часть*** | ***88*** |
| ***1.1*** | ***Знания о физической культуре*** | ***8*** |
| 1.1.1 | Физическая культура | 2 |
| 1.1.2 | Из истории физической культуры | 2 |
| 1.1.3 | Физические упражнения | 4 |
| ***1.2*** | ***Способы физкультурной деятельности*** | ***7*** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия | 3 |
| 1.2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 |
| 1.2.3 | Самостоятельные игры | 2 |
| ***1.3*** | ***Физическое совершенствование*** | ***73*** |
| 1.3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 1.3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность:  - гимнастика с основами акробатики  - легкая атлетика  -подвижные и спортивные игры  - лыжные гонки | 14  18  21  18 |
| ***2.*** | ***Вариативная часть*** | ***14*** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 5 |
| 2.2 | Подвижны еигры | 9 |
|  | **Всего:** | **102** |

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненноважные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

***Гимнастика с элементами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Наместе стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);седы (на пятках, углом);группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке(с помощью);перекаты назад из седа в группировке и обратно(с помощью);перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке;

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед),из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте(на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

*Броски:* большого мяча(1кг)на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель.

***Подвижные игры***

*«Белые медведи»,«Гуси-лебеди»,«Зайцы в огороде»,«Пустое место»,«Волк во рву»,«Прыгающи еворобушки»,«Посадка картофеля»,«Сгорки на горку»*

***Лыжная подготовка***

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременно двухшажный ход; подъем елочкой; подъемы и спуски с небольших склонов; совершенствование техники лыжных ходов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 4 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической куль­туры.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здо­ровья человека;
* называть основные способы передвижений человека;
* рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
* определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим ша­гом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие физических ка­честв;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные *Учащиеся научатся:***

•адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

.\* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая **в**паре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-воча-сов | Дата проведения |
|
| 1 | **Знания о физической культуре -1ч**  Когда и как возникли физическая культура и спорт. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». | 1 |  |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности - 2 ч.**  Спортивная одежда и обувь. | 1 |  |
| 3 | Самоконтроль | 1 |  |
| 4 | **Легкая атлетика – 11 ч.**  Прыжки  Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |
| 5 | Прыжки  Подвижная игра «Жмурки» | 1 |  |
| 6 | Прыжки  Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |
| 7 | Прыжки  Игра «Пинг­вины с мячом». | 1 |  |
| 8 | Метание  Игра «Запрещённое движение**»** | 1 |  |
| 9  10 | Метание  Подвижная игра *«*Дальше бросишь – ближе бежать» | 2 |  |
| 11  12 | Метание  Подвижная игра *«*Дальше бросишь – ближе бежать» | 2 |  |
| 13  14 | Метание  Эстафета «За мячом противника» | 2 |  |
| 15 | **Знания о физической культуре - 1 ч**  Твой организм.  Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. | 1 |  |
| 16 | **Способы физкультурной деятельности - 1 ч.**  Играем все. | 1 |  |
| 17 | **Подвижные игры – 12 ч.**  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |
| 18 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей  Игра «Ловушки». | 1 |  |
| 19 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 |  |
| 20 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность  Игра«Метко в цель». | 1 |  |
| 21 | «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 22 | Веселые старты. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафетас мячами». | 1 |  |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафетасмячами». | 1 |  |
| 25 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 1 |  |
| 26 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 1 |  |
| 27 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Снежки» | 1 |  |
| 28 | Веселые старты.  Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 29 | **Способы физкультурной деятельности - 1 ч.**  Самостоятельные игры | 1 |  |
| 30 | **Знания о физической культуре– 1 ч.**  Осанка. Комплексы упражнений для формирования пра-вильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |
| 31 | **Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.**  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды. Построения и пере-строения. Игра «Класс, смирно!». | 1 |  |
| 32 | «Группировка, перекаты в груп-пировке». | 1 |  |
| 33 | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |  |
| 34 | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |
| 35 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра «Класс смирно». | 1 |  |
| 36 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Ловушки» | 1 |  |
| 37 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра | 1 |  |
| 38 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра | 1 |  |
| 39 | Перелазание через гимнастического коня. Игра «Два мороза». | 1 |  |
| 40 | Акробатические комбинации. Игра «Снежки». | 1 |  |
| 41 | Акробатические комбинации. Игра «По своим местам». | 1 |  |
| 42 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «День и ночь».. | 1 |  |
| 43 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Веселые старты | 1 |  |
| 45 | **Знания о физической культуре – 2 ч.**  Закаливание. | 1 |  |
| 46 | Все на лыжи | 1 |  |
| 47 | **Лыжная подготовка – 18 ч.**  Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 1 |  |
| 48 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. | 1 |  |
| 49 | Разучивание скользящего шага. | 1 |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 |  |
| 51 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские гонки». | 1 |  |
| 52 | Попеременно двушажный ход.  Игра «Быстрые лыжники». | 1 |  |
| 53 | Попеременно двушажный ход. Игра «Занять место». | 1 |  |
| 54 | Попеременно двушажный ход. Игра «Финские гонки». | 1 |  |
| 55 | Попеременно двушажный ход. | 1 |  |
| 56 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Слалом с воротами». | 1 |  |
| 57 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Слалом с воротами» | 1 |  |
| 58 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Быстрые лыжники» | 1 |  |
| 59 | Попеременно двушажный ход с палками. Подъем елочкой. | 1 |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |  |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |  |
| 62 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрые лыжники». | 1 |  |
| 63 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Слалом с воротами». | 1 |  |
| 64 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрые лыжники». | 1 |  |
| 65 | **Знания о физической культуре– 1 ч.**  Первая помощь при травмах | 1 |  |
| 66 | **Способы физкультурной деятельности.1 ч.**  Играем все. | 1 |  |
| 67 | **Подвижные игры – 15 ч.**  Лыжные эстафеты. | 1 |  |
| 68 | Лыжные эстафеты. | 1 |  |
| 69 | Эстафеты с мячами. Игра «Дальше бросишь-ближе бежать». Развитие координации | 1 |  |
| 70 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 71 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Ловишки». Развитие прыжковых качеств. | 1 |  |
| 72 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 73 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |
| 74 | Игра «» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 75 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 76 | ОРУ в движении. Игры: «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 77 | Эстафеты. Развитие координации. | 1 |  |
| 78 | Эстафеты с мячами. Игра «Снежки». Развитие координации | 1 |  |
| 79 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами». | 1 |  |
| 80 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега . «К своим флажкам». | 1 |  |
| 81 | Упражнения на ловкость и координацию. Веселые старты | 1 |  |
| 82 | **Способы физкультурной деятельности - 1 ч.**  Самостоятельные игры | 1 |  |
| 83 | **Знания о физической культуре– 1 ч.**  Органы чувств. | 1 |  |
| 84 | **Легкая атлетика – 12 ч**.  ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 85 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 86 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 87 | Бег. Метание на дальность. | 1 |  |
| 88 | Бег. Метание на дальность. | 1 |  |
| 89 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |  |
| 90 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |  |
| 91 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |  |
| 92 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры. | 1 |  |
| 93 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры. | 1 |  |
| 94 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. | 1 |  |
| 95 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. | 1 |  |
| 96 | **Знания о физической культуре – 1 ч.**  Историческое путешествие «Современные Олимпийские игры». | 1 |  |
| 97 | **Способы физкультурной деятельности - 1 ч.**  Самоконтроль | 1 |  |
| 98 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность -2 ч.**  Тренировка ума и характера.  Игра «Проверь себя» | 1 |  |
| 99 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Игра «Проверь себя» | 1 |  |
| 100 | Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами) | 1 |  |
| 101 | **Способы физкультурной деятельности – 2 ч.**  Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 |  |
| 102 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |  |

Приложение.

1. **Пингвины с мячами.**

Дети стоят в звеньях. Haпpoтив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему.

 Когда все прибегут, прыгают следующие дети..

**Правила:** прыгать, не теряя мяча; потерявший должен cнова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где, был потерян мяч.

**Усложнение:** прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой — выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

1. **Подвижная игра «Вызов номеров»**

Содержание игры. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в две колонны по лицевой линии. каждый игрок получает номер. на другой лицевой линии стоит булава, которую нужно обежать. По команде учителя вызванные по номерам игроки из команд обегают булаву, команда-победительница получает 1 очко.

1. **Игра-упражнение «Класс, смирно!»**

Учащиеся строятся в одну шеренгу, перед ними стоит водящий. По его указанию и показу дети должны выполнять движение только в том случае, если будет произнесено слово «класс». Если играющий допустил ошибку (не выполнил движение или выполнил без указания после произнесения слова «класс»), он делает шаг вперед. Выигрывают те, кто не сделал ни одного шага вперед.

1. **Игра «К своим флажкам"**

Играющие делятся на 3—4 группы. На игровой пло­щадке чертятся кружки диаметром 1,5—2 м по числу иг­рающих групп (3—4). В центре кружка стоит игрок с флажком определенного цвета (для каждой группы свой), а вокруг него собираются остальные игроки команды.

По сигналу учителя или по его команде: «Побежа­ли!» все участники игры, кроме одного в каждой группе с флажком, разбегаются по площадке. По повторному сигналу или команде «Стоп!» все останавливаются, при­седают и закрывают глаза. В это время игроки с флажка­ми меняются местами, переходя из круга в круг.

Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит иг­рок с флажком цвета их группы. Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.

**Вариант игры:** собираться можно в колонны, ше­ренги, парами и т. д.

1. **Подвижная игра «Удочка»**

Учащиеся располагаются по кругу. Учитель встает в центре круга, в руках держит длинный шнур или скакалку. Вращает скакалку по кругу по полу, учащиеся должны перепрыгнуть через неё. Тот, кто не успел перепрыгнуть, выбывает из игры. Темп вращения постепенно увеличивается.

1. **Подвижная игра «Жмурки»**

Выбирают водящего – «жмурку» (ему завязывают глаза). Начинают произносить текст все дети вместе (кроме водящего) и хлопать в ладоши, потом говорит один водящий, он сам отбивает ритм. Первые несколько раз учителю следует помочь детям подобрать правильный ритм, а на третий или четвертый раз дети должны справиться сами (ритм и слова придется учителю подсказывать детям). Хлопок выполняется на каждое слово (кроме последних двух, там выполняется два хлопка: «поделись» и «берегись»):

– Где стоишь?

– На мосту!

– Что молчишь?

– Я жую!

– Ты едой поделись!

– Вас поймаю, берегись!

После этих слов «жмурка» начинает ловить. Во время игры желательно тоже несколько раз произнести «пять».

1. **Игра «Запрещённое движение»**

Сегодня запрещенным движением будет положение «руки в стороны». Это значит, что одновременно обе руки в стороны быть не должны. Будьте внимательны!

1. Упражнение «Заводим моторчик».

И. п. – о. с. Руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круговые движения предплечьями к себе и от себя со сменой темпа выполнения от медленного к быстрому и наоборот. По окончании упражнения встряхнуть руками. Выполнять 10 секунд к себе и 10 секунд от себя.

2. И. п. – о. с. Правая рука вверху. 1–4 – рывки руками назад; 5–8 – то же, левая рука вверху. *(Повторить 4 раза.)*

3. И. п. – о. с. Руки перед грудью. 1–2 – рывки руками перед грудью; 3–4 – рывки руками, руки в стороны.

Обратить внимание на тех, кто ошибается при выполнении упражнения.

1–2 – рывки руками перед грудью; 3–4 – рывки руками – правая в сторону, левая перед грудью; 5–6 – рывки руками перед грудью; 7–8 – рывки руками – левая в сторону, правая перед грудью.

4. И. п. – о. с. Руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п.; 5 – наклон туловища вправо; 6 – и. п.; 7 – наклон туловища влево; 8 – и. п. *(Учитель повторяет 2 раза с детьми, а потом ученики выполняют под счет учителя самостоятельно еще 2 раза.)*

5. И. п. – о. с. Руки на поясе. 1 – поворот туловища направо, левая рука вперед (тянется); 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, правая рука вперед; 4 – и. п. Выполнить 2–3 раза и на счёт 1–2 сделать руки в стороны (проверить внимательность класса), после чего продолжить упражнение.

Упражнение выполнять внимательно, следя за движениями учителя, и стараться не ошибаться.

6. И. п. – о. с. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и обхватить ее обеими руками. Удерживать 10 счетов (учитель вслух медленно считает). Выполнить то же самое, удерживая левую ногу.

7. И. п. – о. с. Руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вперед; 2 – и. п.; 3 – выпад левой ногой вперед; 4 – и. п.

Считать медленно, чтобы ученики могли зафиксировать положение (можно добавить элемент: руки вперед и в сторону).

**8. Подвижная игра *«*Дальше бросишь – ближе бежать»**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки, каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

Правила игры:

1. На земле рисуют линию старта, две небольшие одинаковые палочки помечают для различия.

2. По сигналу игроки кидают свои палки как можно дальше (направление броска можно установить заранее).

3. После броска игроки бегут за палками противника, поднимают их и возвращаются к линии старта.

4. Победителем становится тот, кто первый прибежит с палкой противника.

**9. Эстафета «За мячом противника»**

Класс учащихся делится на две команды с равными силами в беге и метании. Упражнение проводится парами, играющие с линии метания должны бросить свой мяч (лучше мешочек, так как он не будет далеко катиться после броска) как можно дальше и бежать за мячом партнера. Тот, кто дальше бросит мяч и быстрее принесет мяч соседа, дает один балл для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

**10. Подвижная игра «Ловишки»**

Учитель выбирает игроков-«ловишек». По сигналу «ловишки» стараются поймать остальных участников игры, а они в свою очередь стараются убежать. В начале игры следует объяснить ученикам, что главная цель в ней не просто убежать от ловящего, а не столкнуться с другими игроками. Эта игра хорошо показывает, как дети ориентируются в пространстве, следят за окружающей быстроменяющейся обстановкой.

**11. Игра «Кто дальше бросит»**

Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8–10 м от каждой команды.По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.

**12. Подвижная игра «Вороны и воробьи»**

Содержание игры. На расстоянии 1–2 м чертятся две параллельные линии. От них отмечаются еще две параллельные – через 5 м каждая. Первые линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды стоят, наступив ногой на линию старта. Ведущий четко произносит название одной из команд, и эта команда должна убегать в свой «дом», а другая – догонять. Кого догнали – тот выходит из игры.

**13. Игра «Метко в цель»**

Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

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.

**14. Подвижная игра «Охотники и утки»**

Содержание игры. Игроки делятся на две команды, по жребию распределяются их роли: одна становится «охотниками», вторая – «утками». «Охотники» встают по кругу, диаметр которого не должен быть менее 7–10 м. Внутри этого круга находятся «утки». «Охотникам» выдается мяч (можно большого диаметра, но легкий). По сигналу «охотники» начинают бросать мяч в «уток». Они могут передавать мяч по кругу, выбирая наиболее удобную позицию (но сами игроки с мячом бегать не имеют права). «Выбитые» «утки» выходят из круга. Когда все «утки» «выбиты», учитель говорит время, за которое справились «охотники», и команды меняются ролями. После того как новые «охотники» «выбьют» всех «уток», подводится итог. Команда, справившаяся за меньшее время, выигрывает.

**15. Игра в «снежки»**

1. Разделить зал через центр на две половины. Команды располагаются по обе стороны зала.

2. По сигналу учителя учащиеся выкатывают мячи одной рукой снизу на половину «противника», при этом необходимо задержать мячи, попавшие на свою половину, и быстро отправить их обратно; команда стремится как можно быстрее освободить свою половину от мячей. Мячи выкатывать строго снизу одной рукой.

3. По второму сигналу учителя команды останавливают игру и пересчитывают мячи на своей половине.

**16. Эстафеты «Веселые старты»**

1. Добежать до второй линии, взять эстафетную палочку, принести ее и передать партнеру. Тот бежит, кладет палочку обратно и возвращается, хлопком по руке третьего участника передает ему эстафету; когда последний участник возвращается к своей команде, вся команда поднимает вверх руки, показывая, что они закончили эстафету. Какая команда быстрее завершила, та и получает 1 очко.

2. Добежать до барьера, перепрыгнуть через него, добежать до второй линии, взять эстафетную палочку, принести ее, так же перепрыгивая через барьер, и передать партнеру. Тот, так же перепрыгивая, бежит, кладет палочку обратно и возвращается, хлопком по руке третьего участника передает ему эстафету; когда последний участник возвращается к своей команде, вся команда поднимает вверх руки, показывая, что они закончили эстафету. Какая команда быстрее завершила, та и получает 1 очко.

3. Допрыгать до второй линии, зажав палочку между ногами, и так же вернуться, передать палочку партнеру и т. д.

4. Эстафета парами. Играющие с линии метания должны бросить свой мяч (лучше мешочек, так как он не будет далеко катиться после броска) как можно дальше и бежать за мячом партнера. Тому, кто дальше бросит мяч и быстрее принесет мяч соседа, дается один балл, который идет в зачет его команды. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

**17. Эстафеты «Веселые старты»**

1. Участники команд стоят в шеренгах. По сигналу учителя принимают положение «упор согнувшись». Первый проползает в образовавшемся коридоре и встаёт в самом конце в «упоре согнувшись», за ним следом идёт второй.

Эстафета продолжается, пока все не выполнят задание и не вернутся на свои места.

2. Участники команд стоят в колоннах. Первый со скакалкой бежит до флажка, обегает его, возвращается и даёт второй конец скакалки следующему участнику. Вдвоём они протаскивают скакалку под ногами членов команды, которые перепрыгивают через неё. Затем первый встаёт в конец колонны, а второй бежит со скакалкой, возвращается и уже с третьим участником протаскивает скакалку.

Эстафета продолжается, пока все не выполнят задание и не вернутся на свои места.

3. Участники команд стоят в колоннах. Первый участник в обруче бежит до флажка, обегает его, возвращается и пускает в обруч второго участника. Уже вдвоём они бегут в обруче до флажка и возвращаются обратно. Первый участник встаёт в конце колонны, а второй возвращается и пускает в обруч третьего участника. Так пробегает вся команда, пока обруч не вернётся опять к первому участнику.

4. Участники команд стоят в колоннах. Первый участник ложится на спину. По сигналу выполняет группировку, перекатом встаёт, добегает до скамейки. По скамейке проползает на животе с помощью подтягивания руками. Затем добегает до горки матов и перелезает через неё. Подбегает к гимнастической стенке, встаёт на первую перекладину, боком проходит на следующий пролёт, сходит со стенки, бежит обратно по прямой и передаёт эстафету следующему участнику.Эстафета продолжается, пока все участники не выполнят задание и не вернутся на свои места.

5. Каждый участник команды один раз прокатывает мяч по полу (как в боулинге), стараясь сбить кеглю, расположенную на расстоянии 10 метров.

1. **Подвижная игра«Круговая охота»**

Содержание игры. Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга (внешний и внутренний), равных по количеству играющих. по сигналу учащиеся начинают двигаться приставными шагами в противоположном направлении. Как только раздается второй сигнал, внутренний круг ловит внешний, а внешний убегает за круг, начерченный на расстоянии 2–3 шагов от внешнего. Пойманные игроки не выбывают из игры, а продолжают ее. Если игрок был пойман 2 раза, то засчитывается 2 очка. Сначала одна команда выполняет задание 5 раз, а затем команды меняются ролями.

1. **Подвижная игра** «**Третий лишний»**

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, – лишний, он убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

1. **«Лисы и куры»**

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это - "насест". Выбираются один водящий - "лис" и один - "охотник". Все остальные играющие - "куры". В одном углу зала очерчивается "нора", в которой помещается "лис". В другом углу встаёт "охотник". "Куры" располагаются вокруг "насеста". Содержание игры. По сигналу "куры" начинают то взлетать на "насест", то слетать с него, то просто ходить около "курятника" (около скамеек, образующих "курятник").По второму условленному сигналу "лис", подобравшись к "курятнику", ловит любую "курицу", касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. "Лис" берёт осаленного за руку и ведёт в свою "нору". Если по пути ему встречается "охотник", "лис" выпускает пойманного, а сам убегает в "нору". Пойманный возвращается в "курятник", после чего все "куры" слетают с насеста. Если "охотник" поймает "лиса", выбирается новый "лис". Играют 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу. Правила игры: 1. Забежав в "курятник", "лис" может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя "лис" должен покинуть "курятник" независимо от того, поймал он "курицу" или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

1. **Подвижная игра «Два Мороза»**

*Выбранные водящие похлопывают друг друга по плечу на каждое слово в сочетании с текстом. Дети в это время делают легкие негромкие хлопки тоже на каждое слово, сохраняя ритм текста («молодые» и «удалые» требуют по два хлопка).*

Водящие. Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые.

1-й водящий. Я – Мороз Красный Нос. *(Дети хлопают.)*

2-й водящий. Я – Мороз Синий Нос. *(Дети хлопают.)*

Водящие. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети *(хором)*. Не боимся мы угроз! *(Грозят пальцем правой руки.)*

И не страшен нам мороз! *(Грозят пальцем левой руки.)*

1. **Игра-упражнение «По своим местам»**

Дети в произвольном направлении разбегаются по залу или площадке. Через 10–15 секунд раздается команда учителя: «Класс, в одну шеренгу становись!». дети строятся в шеренгу на прежнее место и в прежнем порядке. *(Повторить 3–4 раза.)*

**23. Подвижная игра «День и Ночь»**

В начале игры выбирается водящий. Он отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры, оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!»  В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим.

1. **Игра «Прыгающие воробушки»**

Для игры надо вычертить круг диаметром 4 м. Водящий "кошка" становится в центре круга, а остальные "воробьи" находятся за пределами круга. По сигналу воспитателя "воробьи"  прыгают в круг и выпрыгивают из него. А кошка пытается поймать "воробьев", пойманные остаются в центре круга. Как только поймались все "воробьи", выбирается новая "кошка". Победит та "кошка", которая быстрее поймает "воробьев".

Правила игры

1. На полу или земле чертиться круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробьи". Они находятся вне круга.
2. По сигналу воспитателя "воробьи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре.
3. Когда попадаются все "воробьи", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".

**25. Эстафета с мячами**

Учащиеся делятся на две команды по парам.

1. Крайний учащийся из команды первых номеров, получив мяч от учителя, катит его партнеру, сидящему перед ним, тот катит мяч по диагонали второму ученику противоположной команды.

2. Далее игрок катит мяч прямо, так продолжается, пока мяч не окажется у последнего игрока вторых номеров.

3. Последний игрок катит мяч учителю сзади своей команды.

4. Учитель вновь вводит мяч в игру; когда мяч прокатится до середины дистанции, в игру вводится второй мяч, постепенно добавляются третий, четвертый мячи до тех пор, пока в игру не вступят все мячи.

**26. Эстафета с бросками мяча**

Класс делится на команды по 6–8 человек. Команды строятся в колонны на равном расстоянии от стены.

1. Каждый игрок выполняет бросок в цель (нарисованный круг на стене) и становится в конец своей колонны. Подсчитывается количество точных попаданий в каждой команде.

2. Первый игрок выполняет бросок мяча снизу двумя руками в стену, перепрыгивает отскочивший мяч прыжком ноги врозь. Стоящий сзади ловит мяч после удара о пол и выполняет то же задание.

После выполнения задания всей командой подсчитывается количество пойманных мячей.

3. Первый игрок бросает мяч от груди двумя руками в стену и быстро уходит в конец колонны. Стоящий сзади ловит мяч после удара о стену и выполняет то же задание.

После выполнения задания всей командой подсчитывается количество пойманных мячей.

**27. Подвижная игра«Мяч соседу»**

Содержание игры. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч как бы догонял другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

**28. Подвижная игра на лыжах «Занять место»**  
Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.  
Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

**29. Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».**   
На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.   
Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

**30. Подвижная игра на лыжах «Финские гонки»**  
  
Существует такой термин в спорте – «финский ход», когда лыжник, используя тяжесть тела, скользит на обеих лыжах одновременно, от-талкиваясь палками, не делая дополнительных шагов. В соревнованиях ноги выше коленей можно перевязать ремнями или шарфами для гарантии, что участники не сделают ни одного шага.

**31. Подвижная игра на лыжах «Быстрые лыжники»**   
  
Игра проводится на укатанной лыжне с отрезками длиной 50–100 м. Все участники делятся на группы по 3–4 человека. Команды пре-одолевают дистанцию в шеренгах, держась спереди за одну или две скрепленные лыжные палки. Победителями становятся самые бы-стрые лыжники.