

Управление образования администрации Нижнеломовского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №10 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 159 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Бегай, прыгай, играй»**  
*1 "А" класс*

Разработала  
Аникина Наталья Николаевна  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Бегай, прыгай, играй,» 1 класс разработана для реализации содержания ООП НОО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на внеурочную деятельность «Бегай, прыгай, играй» отводится 66 часов в 1 "А" классе (2 часа в неделю).

**Цель программы:** формирование интереса у детей к занятиям физической культурой, удовлетворение индивидуальных двигательных потребностей, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством игры, популяризация спортивных игр.

### Программа ставит следующие задачи:

#### *Обучающие:*

- ознакомить детей с основными знаниями техники безопасности на занятиях;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным навыкам и умениям;
- овладевать практическими приемами выполнения элементов спортивных игр.

#### *Развивающие:*

- развить у детей основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, меткость, координацию, гибкость;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать у детей активную жизненную позицию, потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, умение мобилизоваться в нужный момент;
- воспитывать чувство ответственности и умение работать в команде;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивным играм.

### Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- индивидуальные тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях внутри группы;

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Форма организации детей на занятии:** – групповая;

Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая).

**Методы проведения занятия:**

- Словесные (беседа, художественное слово, загадки, объяснение последовательности работы).
- Наглядный.
- Игровой.
- Практический.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

**Учащиеся должны знать:**

- историю зарождения спортивных игр;
- правила ведения счета;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- элементарные спортивные термины;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми.

**Учащиеся должны уметь:**

- играть в спортивные игры с соблюдением упрощённых правил.
- Пионербол: прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений;
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность и ловить его одной и двумя руками;
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
- бросать мяч в стенку и ловить его;
- бросать мяч друг другу.

**Личностные** результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- ориентация на успех в спортивной деятельности;
- способность к самооценке;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные:**

-развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование подвижных и спортивных игр;

-планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения

-находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и др. людей.

**Предметные:**

- дети будут знать значение разминки, утренней зарядки, режима дня;

- будут знать элементарные спортивные термины;

- будут знать правила безопасного поведения во время занятий;

- освоив стартовый уровень программы дети будут уметь играть в подвижные игры;

- будут уметь играть в спортивные игры с соблюдением упрощённых правил;

- будут чувствовать мяч: прокатывать одной и двумя руками, бросать вверх, об пол, в цель, ловить одной и двумя руками, перебрасывать через сетку, бросать в стенку и друг другу.

**Учебный план**

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>   | <b>Количество часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Формы контроля</b>                   |
|--------------|---|-------------------------|---------------|-----------------|---|
| 1            | Вводное занятие. Основные виды спортивных игр. Понятие о технике безопасности | 2                       | 1             | 1               | Собеседование. Практическая работа.     |
| 2            | Общая физическая подготовка   | 20                      | 1             | 19              | Практический показ, практическая работа |
| 3            | Играем в пионербол  | 22                      | 1             | 21              | Практический показ, практическая работа |
| 4            | Подвижные игры и эстафеты   | 22                      | 1             | 22              | Практический показ, практическая работа |
|              | <b>Всего часов</b>  | 66                      | 4             | 62              |   |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Радел1. Вводное занятие.

Теория: Основные виды спортивных игр. Понятие о технике безопасности, правила поведения на занятиях, обращение с инвентарем. Правила соревнований, места занятий,

оборудование, инвентарь. Правила личной гигиены. Рассказ и показ разных мячей.

Практика: просмотр видеоматериалов о спортивных играх: волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол, теннис. Подвижные игры и игровые упражнения: «Два мороза», «Ден-ночь», «Мыши и кот» и др.

Форма контроля: входной контроль.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Самоконтроль.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Перемещения: бег приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения, передвижение «восьмеркой». Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе. Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячами (одной и двумя руками). Упражнения на развитие выносливости. Бег, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра. Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

## Раздел 3. Играем в Пионербол

Теория: знакомство с игрой. Техника безопасности на занятиях. Правила игры

Практика: действия без мяча -стойки, перемещения. Действия с мячом- передача двумя руками, передача на точность, подача мяча, прием мяча, групповые действия игроков, расположение игроков на площадке.

## Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Понятие о технике безопасности, правила поведения на занятиях, обращение с инвентарем.

Практика. «Играй, играй, мяч не теряй», «Обгони мяч», «Мяч ловцу», «Мяч в кругу» и др. Эстафеты.

### Тематическое планирование

| №<br>л/п | Тема занятия  | Количество<br>часов |
|----------|---|---------------------|
| 1.       | Вводное занятие. Понятие о технике безопасности   | 1                   |
| 2.       | Вводное занятие. Основные виды спортивных игр.  | 1                   |
| 3.       | Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений  | 2                   |
| 4.       | Играем в пионербол. Действия без мяча -стойки, перемещения  | 2                   |
| 5.       | Подвижные игры и эстафеты.  | 2                   |
| 6.       | Общая физическая подготовка. Перемещения: бег приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; | 2                   |
| 7.       | Игра в пионербол. Расположение игроков на площадке.   | 2                   |
| 8.       | Подвижные игры и эстафеты.  | 2                   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 9.  | Общая физическая подготовка. Перемещения: челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения, передвижение «восьмеркой». | 2 |
| 10. | Играем в пионербол. Действия с мячом- передача двумя руками   | 2 |
| 11. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 12. | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища.   | 2 |
| 13. | Играем в пионербол. Действия с мячом- передача двумя руками, передача на точность,  | 2 |
| 14. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 15. | Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  | 2 |
| 16. | Играем в пионербол. Действия с мячом- подача мяча, прием мяча.  | 2 |
| 17. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 18. | Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.  | 2 |
| 19. | Играем в пионербол. Действия с мячом- групповые действия игроков.   | 2 |
| 20. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 21. | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.   | 2 |
| 22. | Игра в пионербол. Учебная игра.   | 2 |
| 23. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 24. | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.   | 2 |
| 25. | Игра в пионербол. Учебная игра.   | 2 |
| 26. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 27. | Общая физическая подготовка. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.          | 2 |
| 28. | Игра в пионербол. Учебная игра.   | 2 |
| 29. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 30. | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.   | 2 |
| 31. | Игра в пионербол. Учебная игра.   | 2 |
| 32. | Подвижные игры и эстафеты.  | 2 |
| 33. | Общая физическая подготовка. Бег, выполняемый повторно или с интервалами сериями.   | 2 |

### Электронные образовательные ресурсы

<http://infourok> – правила различных спортивных игр

Video-urok-online.com- правила различных спортивных игр

### Картотека подвижных игр.

#### «Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная

команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

#### **«Ловишки-перебежки»**

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

#### **«Паровозик»**

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

#### **«Землемеры»**

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

#### **«Собери орехи»**

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

#### **«Не оставайся на полу»**

Выбирается ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

#### **«Кто лучше прыгнет?»**

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

#### **«Кто сделает меньше прыжков?»**

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

### **«Охотники и зайцы»**

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев.

Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

### **«Брось за флажок»**

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

### **«Попади в обруч»**

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

### **«Сбей кеглю»**

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

### **«Охотники»**

Выбирают четырех охотников. Остальные играющие изображают зверей - медведей, волков, лисиц, зайцев. На противоположных сторонах площадки укладывают по два

обруча. В каждый обруч становится один охотник с мячом. Дети бегают по площадке, имитируют движения и повадки зверей. По сигналу учителя "Охотники" все участники останавливаются и замирают, а охотники стреляют - бросают мячи в ноги зверей, не выходя из своего круга или обруча. Зверей, которых охотнику удалось подстрелить, он уводит в свой круг. Если охотник промахнулся, то он бежит за мячом и снова становится в круг. После 2-3 повторений учитель подсчитывает сколько каждый охотник подстрелил зверей. В конце игры отмечают самых ловких охотников.

Учитель следит, чтобы охотники бросали мяч в ноги.

### **«Гуси-лебеди»**

Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега врассыпную, развивать навыки бега с ловлей и увёртыванием; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Ход: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. «Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: Гуси, гуси! Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га!

Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух.

### **«Хитрая лиса»**

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную с ловлей и увёртыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

### **«Лесная эстафета»**

Цель: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу воспитателя стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые руки вперёд ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполняют задание.

Варианты эстафет:

- каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;
- каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;
- выполнять задание парами, взявшись за руки.

### **"Всадник"**

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Оборудование: -

Содержание: Играющие распределяются по парам: один - "конь", другой - "наездник".

Игрок-"конь" вытягивает руки назад-вниз, игрок-"наездник" берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

### **«Быстро возьми, быстро положи»**

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

### **«Попади в корзину»**

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры:

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

### **«Мяч над головой»**

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой.

Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

### **«Руки вместо ног»**

Условия: количество участников — от пяти человек в команде.

Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

### **«Пройди – не задень»**

Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на

носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см).

Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

#### **«Пас на ходу»**

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию.

В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

#### **«Переноска мячей»**

**Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки).** В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

#### **«Быстро возьми»**

Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

#### **«Кто скорее до мяча»**

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

#### **«Эстафета с мячами»**

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу.

Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается мяч. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.