

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 11 от 27.08.2024 г.  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Костюхин

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 157-од от 27.08.2024 г.  
Директор ГБОУ ООШ № 21  
г.Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Костюхин



S=RU, O=ГБОУ ООШ №21  
г.Новокуйбышевска, CN=Костюхин Олег  
Юрьевич,  
E=oleg.kostic@yandex.ru 00dbd49691efdff2b4  
2024.08.28 13:23:54

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОИГРАЙ-КА!» 4 КЛАСС

Направление внеурочной деятельности: спортивно-  
оздоровительная деятельность

Форма организации: спортивная студия

2024 год

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

### Метапредметные:

- умение адекватно оценивать результат своих действий;
- умение вносить коррективы в свое поведение и поведение участников игры;
- умение выстраивать алгоритм своих действий по правилам игры.
- умение анализировать свои действия в ходе игры;
- умение собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей;
- выработка оригинальных идей.
- умение общаться в ходе игры;
- умение выразить свое мнение, свою личную позицию в ходе игр;
- умение принимать роль лидера и одного из членов группы.
- умение контролировать свои действия;
- умение адекватно оценивать результат своих действий и действий участников игры;
- умение брать на себя функции организатора игры;
- умение анализировать процесс игры на уровне участника и организатора.

### Личностные:

- приобретение социальных знаний;
- понимание социальной реальности и повседневной жизни;
- общение по правилам, задаваемым воображаемыми условиями;
- приобщение к здоровому образу жизни.
- приобщение к культурным ценностям;
- понимание социальной реальности и повседневной жизни;
- ролевое поведение;
- общение по правилам, задаваемым воображаемыми условиями;
- способность к самовыражению и самореализации;
- приобщение к здоровому образу жизни.
- Формирование познавательного интереса.
- Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
- оценка своих действий, социальной реальности и повседневной жизни;
- активная жизненная позиция;
- способность к саморегуляции;
- ценностное отношение к своему здоровью.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 4 класс

#### **Тема 1. «Мое здоровье», «Режим дня».**

*Теоретическое занятие (2 ч.)* Беседа о ЗОЖ, правилах поведения на занятиях, ТБ.

#### **Тема 2. Игры на развитие ловкости, выносливости, внимания, быстроты**

*Практические занятия (12 ч.)- подвижные игры*

### **«Соблюдай равновесие»**

**Цель игры:** развитие координационных способностей, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения двигательным действиям в равновесии.

**Организация:** группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 2–3 м. Перед каждой командой – гимнастическая скамейка, на ней 3 набивных мяча, а через 10 м после нее – разворотная стойка.

**Проведение:** по сигналу первые номера устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам касанием вытянутой руки, а сами встают в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки. Если игрок сбил мяч, он должен поставить его на место. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

### **«Переправа по узким жердям»**

**Цель:** развитие ловкости, вестибулярного аппарата.

**Организация:** группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой командой – две перевернутые скамейки параллельно и вплотную друг к другу.

**Проведение:** по сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей переправе и начинает переходить речку по узким рейкам перевернутой скамейки цепочкой, не разрывая рук. Выигрывает команда, которая быстрее переправится, не теряя равновесие и не разрывая цепь.

### **« Борьба на бревне»**

**Цель:** развитие координационных способностей, упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям на гимнастическом бревне.

**Организация:** группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному: впереди мальчики, а за ними девочки – с разных концов бревна. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты.

**Проведение:** по сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

### **« Акробатическая эстафета»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения акробатическим элементам.

**Организация:** группа делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 2–3 м перед колоннами устанавливают по три скамейки через 3 м одна от другой; за каждой из них укладывают гимнастические маты. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливают разворотные стойки.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к своим разворотным стойкам, выполняют три длинных кувырка с разбега через три стоящие на их пути скамейки,

обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

#### **« Комбинированная эстафета с набивным мячом »**

**Цель:** развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам.

**Организация:** группа делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

**Проведение:** по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

#### **« Не дай обручу упасть »**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем.

**Организация:** группа делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1 м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч.

**Проведение:** игра проводится в три тура.

Первый тур. По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры.

Во втором туре то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

#### **« Десять прыжков со скакалкой »**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам через скакалку.

**Организация:** группа делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5–3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее.

**Проведение:** по сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам. Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

#### **Ловля «лягушек»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения опорным прыжкам.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги: одна – на стартовой линии и принимает упор присев, другая – в 1,5 м перед ними. На расстоянии 10–12 м от линии старта размечают финишную линию.

**Проведение:** по сигналу все участники игры начинают выполнять прыжки в упоре присев с опорой на вытянутые вперед руки («лягушкой»), отталкиваясь руками и ногами. Задача сзади стоящей команды – догнать и осалить игроков впереди стоящей команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются к месту старта и меняются местами. Выигрывает команда, участники которой поймают больше «лягушек».

#### **« Бег под уклон»**

**Цель:** развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

**Организация:** на свободной поляне с уклоном до 10–12° группа выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две контрольные линии.

**Проведение:** по сигналу все игроки бегут вперед под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а достигнув первой контрольной линии, начать бег наперегонки. Побеждает участник, который первым пересечет 50-метровую линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек отдельный.

#### **« Эстафета с препятствиями»**

**Цель:** развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Первые номера получают эстафетную палочку. В 15 м от команд устанавливают разворотную стойку, а посередине дистанции кладут обруч, в центре которого мелом очерчивают небольшой белый кружок.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут на место так, чтобы белый кружок оказался в центре, и бегут дальше, обегая разворотную стойку и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего передают палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

#### **« Прыжки на одной ноге»**

**Цель:** развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта.

**Проведение:** по сигналу первые номера, стоя на одной ноге, выполняют 5 прыжков подряд как можно дальше и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение того же задания с места остановки первых, и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

#### **« Перепрыгни ручей»**

**Цель:** развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

**Организация:** группа делится на 2 команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Через 8 м от стартовой линии двумя параллельными линиями

обозначают условный ручей шириной 2 м, а еще через 8 м устанавливают разворотные стойки.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, оббегают стойку, возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету вторым номерам. Если игрок не смог перепрыгнуть ручей, то команде начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая закончит эстафету за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

### **Тема 3. Игры на развитие ловкости, внимания, точности движения, меткости** *Практические занятия (13 ч.)- подвижные игры*

#### **« Самый меткий»**

**Цель:** развитие ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию в цель.

**Организация:** группа делится на пары, которые получают малый мяч и гимнастическую булаву. Игроки каждой пары становятся лицом друг к другу на расстоянии 8 м друг от друга, размеченном промежуточными линиями через 1 м одна от другой. Посредине между игроками устанавливают булавы.

**Проведение:** по сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Участник, которому это удалось, переставляет ее на одну линию ближе к себе, и игра продолжается. Выигрывает тот, кто в результате передвинет булаву ближе всех к себе.

#### **« Увернись от мяча»**

**Цель:** развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель.

**Организация:** участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

**Проведение:** по сигналу игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, который бросает в них водящий. Участник, в которого попали мячом, переходит в группу поддержки водящего и вместе с ним старается осалить играющих; можно использовать передачи мяча. Победителем является игрок, которого не успеют осалить.

#### **«Метание с предельным отскоком»**

**Цель:** развитие ловкости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию мяча и гранаты в цель и на дальность.

**Организация:** в 8 м от баскетбольного щита проводят контрольную линию, за ней через каждый метр – параллельные линии с указанием метража. Группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за контрольной линией. Первые номера получают мяч.

**Проведение:** по сигналу первые номера метают мяч в щит с таким расчетом, чтобы он отскочил как можно дальше, затем подбирают его и передают вторым номерам. Чем дальше отскок, тем больше очков приносит участник своей команде. Количество очков соответствует метражу нанесенных линий. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

#### **« Догнать переднего»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения учебных заданий для отработки техники низкого или высокого старта.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги. Расстояние между шеренгами – 2–3 м. В 30–40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия.

**Проведение:** по сигналу обе команды с высокого (низкого) старта бегут к контрольной линии. Игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущих впереди. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумела запятнать больше игроков другой команды.

#### « Пингвины»

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения учебных заданий для отработки техники низкого или высокого старта.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. В 15 м от нее устанавливаются разворотные стойки. Первые номера берут баскетбольный мяч и зажимают его между ногами.

**Проведение:** по сигналу первые номера длинными прыжками, удерживая мяч между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются к своим командам, где передают мяч вторым номерам, и т.д. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на то место, где уронил его, и оттуда продолжить движение. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

#### « Подкинь мяч выше»

**Цель:** развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

**Организация:** участники выстраиваются в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч. От круга начинается беговая дорожка. Назначаются два судьи: один – у круга, другой – у беговой дорожки. У второго судьи в руках флажки разных цветов.

**Проведение:** по сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый участник, берет мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок выполняет ускорение по беговой дорожке, стараясь убежать как можно дальше за время полета мяча. В момент приземления мяча судья у круга громко говорит: «Стоп!» – а судья у дорожки ставит флажок напротив того места, где был бегущий в момент приземления. Затем то же задание выполняют поочередно все участники. Победителем считается тот, чей флажок будет стоять дальше от круга.

#### « Бег с препятствиями»

**Цель:** развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Организация:** группа делится на 2–3 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта на расстоянии 5 м одна от другой. В 20 м от них установлены разворотные стойки, а на пути к ним на равном расстоянии – два барьера, между которыми кладут гимнастический мат.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к стойкам, по пути перепрыгивая через барьеры, оббегают стойки и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету вторым номерам, и т.д. За каждую ошибку – например, если игрок не перепрыгнул барьер или мат – добавляются 2 штрафные

секунды. Выигрывает команда, которая выполнит задание за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

#### **« Гусеница»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта. В 10 м перед каждой командой кладут набивной мяч.

**Проведение:** все участники принимают положение седа, согнув ноги. Каждый игрок захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы. Таким образом, вся колонна напоминает гусеницу. По сигналу обе команды, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы, передвигаются до набивных мячей, огибают их и таким же способом возвращаются обратно. Побеждает команда, которая выполнит задание первой, не расцепившись.

#### **« Перехват мяча»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

**Организация:** участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

**Проведение:** по сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить его в полете, на полу или вырвать из рук участников. Овладев мячом, он встает на место игрока, потерявшего мяч. Побеждают игроки, не совершившие ни одной ошибки в ловле и передачах мяча.

#### **« Полет мяча»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

**Организация:** группа делится на несколько команд, которые выполняют задание по очереди. Игра проводится в несколько туров.

Команда выстраивается в одну шеренгу на расстоянии 1 м от натянутого поперек зала шнура с флажками, высота которого 2,5 м. У каждого игрока в руках мяч.

**Проведение:** по сигналу участники первой команды должны перебросить мяч над шнуром и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же задание выполняет вторая команда. Во втором туре расстояние увеличивается до 1,5 м, в третьем – до 2 м, и т.д. Выигрывает команда, в которой останется больше игроков после заключительного тура.

#### **« Гонка мячей по кругу приставными шагами»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ведению и передачам мяча в баскетболе.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги друг напротив друга на лицевых линиях баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м. Первые номера получают баскетбольный мяч.

**Проведение:** по сигналу первые номера начинают ведение мяча приставными шагами по кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам и отходят в сторону. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

#### **« Эстафета волейбольных передач»**

**Цель:** развитие быстроты, точности движений, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передачам мяча в волейболе.

**Организация:** группа делится на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на своей половине волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки за линиями нападения. Капитаны получают мяч.

**Проведение:** по сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут в конец своей колонны. Тот, кому адресован мяч, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку, и т.д. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

#### **« Единоборство и защита»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения борьбе за мяч в баскетболе.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами – 2–3 м.

**Проведение:** педагог бросает баскетбольный мяч в щит и называет любой номер участника игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к мячу, стараясь завладеть им раньше соперника. Тот, кому это удастся, приносит своей команде 1 очко и тут же совершает длинную передачу направляющему игроку своей колонны, а он, приняв мяч, быстро передает его двумя руками назад по колонне из рук в руки до последнего игрока в строю, который, получив мяч, поднимает его вверх. Участник, проигравший борьбу за мяч, бежит приставными шагами на свое прежнее место в колонне, стараясь обогнать мяч, который передают над головами игроки команды соперников. Если бегущий приставными шагами окажется на своем месте раньше, то его команде начисляется 1 очко; если нет, то еще 1 очко получает команда соперников. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

#### **Тема 4. Игры на развитие быстроты и координационных способностей**

*Практические занятия (7 ч.)- подвижные игры*

##### **« На одной лыже»**

**Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передвижению скольльзящим шагом.

**Организация:** группа выстраивается в одну шеренгу. Интервал между учащимися – 2 м. Каждый участник сам себе прокладывает лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии на расстоянии 20–50 м одна от другой.

**Проведение:** по сигналу все участники игры стараются как можно быстрее проскользить по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую верх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем становится тот, кто финиширует первым.

##### **« По снежному склону»**

**Цель:** развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

**Организация:** на горке с крутизной склона 15–18° группа делится на две команды.

**Проведение:** по сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по склону на лыжах в высокой стойке, стараясь не упасть. За каждого упавшего команде

начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых окажется меньше штрафных очков.

#### **« Вакантное место»**

**Цель:** развитие быстроты, координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения технике поворотов на лыжах.

**Организация:** на поляне группа выстраивается в два круга. Интервал между учащимися – 2 м. В одном кругу располагаются девочки, в другом – мальчики. Расстояние между кругами – 10 м. В каждом круге выбирают водящего.

**Проведение:** по сигналу водящие начинают объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касаются его рукой, а сами продолжают движение. Осаленные лыжники тут же поворачиваются и бегут в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое прежнее (вакантное) место. То же пытается сделать и водящий, двигающийся в своем прежнем направлении. Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

#### **« Подбери флажок»**

**Цель:** развитие координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

**Организация:** игра проводится без палок на небольшом склоне. Группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На одном из участков спуска с правой стороны ставят контрольный флажок, здесь же располагается судья с запасными флажками.

**Проведение:** по сигналу игроки первой команды один за другим с интервалом в 10 сек. стартуют с горки и стараются подобрать флажок на спуске, не задерживая следующих участников. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника. После выполнения задания первой командой все флажки возвращаются судье. Затем то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут больше флажков.

#### **« Не задень ворота»**

**Цель:** развитие координационных способностей и смелости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения спускам на лыжах.

**Организация:** игра проводится на длинном пологом склоне, вдоль которого расставлены ворота из лыжных палок. Напротив ворот располагаются судьи. Группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией.

**Проведение:** по сигналу игроки поочередно спускаются со склона на лыжах, стараясь проехать сквозь все стоящие на пути ворота, пригнувшись, чтобы не задеть их. За каждые задетые или опрокинутые ворота начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая наберет меньше штрафных очков.

#### **« Гонка преследования»**

**Цель:** развитие скоростной выносливости, координационных способностей. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в лыжных гонках.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются друг напротив друга в шеренги, расстояние между которыми 100 м. Слева от каждого игрока устанавливается разворотный флажок.

**Проведение:** по сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать соперника и коснуться его рукой. Тот, кто сумеет это сделать за указанное учителем время, приносит своей команде 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

### Формы проведения занятий

Форма организации внеурочной деятельности – спортивная студия. Занятия проводятся в следующей форме:

- Групповые занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве).
- Работа в парах.
- Коллективные игры

### Тематическое планирование курса

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1,2	Мое здоровье. Режим дня	2	2	
	<b>Игры на развитие ловкости, выносливости, внимания, быстроты</b>	<b>12</b>		
3	Соблюдай равновесие	1		1
4	Переправа по узким жердям	1		1
5	Борьба на бревне	1		1
6	Акробатическая эстафета	1		1
7	Комбинированная эстафета с набивным мячом	1		1
8	Не дай обручу упасть	1		1
9	Десять прыжков со скакалкой	1		1
10	Ловля «лягушек»	1		1
11	Бег под уклон	1		1
12	Эстафета с препятствиями	1		1
13	Прыжки на одной ноге	1		1
14	Перепрыгни ручей	1		1

	<b>Игры на развитие ловкости, внимания, точности движения, меткости</b>	<b>13</b>		
15	Самый меткий	1		1
16	Увернись от мяча	1		1
17	Метание с предельным отскоком	1		1
18	Догнать переднего	1		1
19	Пингвины	1		1
20	Подкинь мяч выше	1		1
21	Бег с препятствиями	1		1
22	Гусеница	1		1
23	Перехват мяча	1		1
24	Полет мяча	1		1
25	Гонка мячей по кругу приставными шагами	1		1
26	Эстафета волейбольных передач	1		1
27	Единоборство и защита	1		1
	<b>Игры на развитие быстроты и координационных способностей</b>	<b>7</b>		
28	На одной лыже	1		1
29	По снежному склону	1		1
30	Вакантное место	1		1
31	Подбери флажок	1		1
32	Не задень ворота	1		1
33, 34	Гонка преследования	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>