

Комитет по образованию и молодежной политике
администрации г. Моршанска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 3»
А.В.Плаксин
Приказ № 164 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Калейдоскоп подвижных игр»
(базовый)**

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
Цибизова Людмила Николаевна,
учитель физической культуры

г. Моршанск, 2022 год

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Калейдоскоп подвижных игр»
3. Ф.И.О., должность	Цибизова Людмила Николаевна учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); • Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008; • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); • Устав МБОУ «СОШ № 3»
4.2. Область применения	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	Общеразвивающая, общеобразовательная
4.6 Тип программы	базовая
4.7. Возраст учащихся по программе	7 – 11 лет
4.8. Продолжительность обучения	4 года
5. Заключение МС	Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые люди.

Детство многое теряет, если из него уходит «вечный двигатель» творчества, активной деятельности самопознания и самовыражения - игра. Досадно, что она порой становится редкой гостьей в домах. И что особенно обидно - во дворах, на улице мы встречаем игру все реже и реже.

Данная программа учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Калейдоскоп подвижных игр» - физкультурно-спортивная и предназначена для разновозрастных категорий учащихся начального звена школы и получения ими дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Направленность программы:

- 1. оздоровительная**
- 2. воспитательная**
- 3. образовательная**

Она сводится к тому, чтобы ребенок в ходе практических действий закрепил знания теоретического цикла, а также приучает учащихся применять свои знания при самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

По форме организации: кружковая.

Уровень освоения: базовый.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает расширенное изучение подвижных и народных игр на занятиях, влияет на развитие основных двигательных качеств ребенка и имеет ярко выраженную положительную психоэмоциональную составляющую.

В основе программы – базовая физическая подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты с предметами и без.

В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки, полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр. Интеграция со смежными дисциплинами значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

Актуальность программы

Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода - гиподинамии. В своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания. Одной из важных проблем с детьми является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством воспитания детей.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной программы обуславливается тем, чтобы познакомить детей с играми, привить любовь к ним, добиться того, чтобы они прочно вошли в детский быт, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умению самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- систематичности и последовательности;
- межпредметных связей;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Игра - постоянная и неизменная спутница детства. Она способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку - знающим, неумелого - умельцем. Игра - это сотворение особого мира, в котором дети могут установить для себя удобные справедливые законы, избавиться от многих житейских сложностей, отдаться мечте и радостям физического и интеллектуального напряжения, обеспечивающих духовное развитие детей, способствует интеллектуальному прогрессу личности, демонстрирует образцы цивилизованного, социального поведения.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной образовательной программы является увеличение объёма (количество часов) на изучение подвижных игр на период обучения в начальной школе и поэтапное воздействие на формирование двигательных способностей обучающихся начальной школы.

Теоретические занятия включают в себя теоретический материал, чтобы дать достаточный объем знаний необходимых ребенку для познания и изучения подвижных игр.

Практическая направленность программы сводится к тому, чтобы ребенок в ходе практических действий закрепил знания теоретического цикла, а также приучает учащихся применять свои знания при самостоятельной

организации знакомых подвижных игр. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые игры.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся начальной школы 7- 11 лет (1- 4 класс), а также дети с ограниченными возможностями здоровья.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы и всего организма в целом в этом возрастном периоде. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Условия набора учащихся

В объединение «Калейдоскоп подвижных игр» принимаются обучающиеся 1- 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Количество учащихся

Состав группы: 1 год обучения - 15 человек,
2, 3, 4 год обучения - 10 - 12 человек может уменьшаться по определенным причинам (смена места жительства, перехода в другую школу и т. п.)

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения (144 часа).

1 год обучения - 36 часов, 2 год обучения - 36 часов, 3 год обучения - 36 часов, 4 год обучения - 36 часов

Форма обучения - очная.

Формы и режим занятий

Общее количество часов в год - 36.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному учебному часу.
Длительность учебного часа - 45 минут.

Программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с детьми. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимают практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя лекционный материал, чтобы дать достаточный объем знаний необходимых ребенку для игр.

Практическая направленность программы сводится к тому, чтобы ребенок в ходе практических действий закрепил знания теоретического цикла, а также приучает учащихся применять свои знания при самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

- самостоятельная двигательная деятельность учащихся на занятиях курса;
- анкетирование и тестирование;
- соревнование;
- медицинское обследование и контроль.

Праздники, конкурсы, спортивные турниры, викторины, фестивали и т. п.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, работа в парах, коллективная.

Формы занятий в процессе реализации программы: беседы, занятие - игра, спортивные соревнования, час игры, игры соревнования, игровое задание, игры соревнования, спортивный праздник, викторина, урок в форме КТД (коллективно-творческое дело), и др.

1. 2 Цель и задачи программы:

Цель: заложить основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико - тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Задачи 1 года обучения

Образовательные:

- вызвать у учащихся начальных классов интерес к подвижным играм, позволив ощутить радость в разнообразии игр;
- Разучить групповые игры (без деления на команды),
- Разучивание игр требующих импровизации,
- Научить детей контролировать свои действия.
- Разучивание сюжетных игр
- Разучивание малоподвижных игр
- учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры;

Развивающие:

- Развитие чувство ритма и построений на марше, красоту различных движений.
- развитие умения работать в команде, действовать сообща.
- формирование понятия о нормах общественного поведения
- формирование у детей положительной мотивации к двигательной деятельности

Воспитательные:

- воспитание простейших представлений о нормах поведения.

- воспитание сознательной дисциплины и определенных культурных привычек.
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, ответственность, взаимовыручку
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Построения для игр и фигурная маршировка.	4	2	2	
1.1	Введение в программу.	1	1		педагогическое наблюдение
1.2	Построения и перестроения.	2	1	1	опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Фигурная маршировка.	1		1	педагогическое наблюдение
2.	Учимся играть.	10	2	8	Тестирование.
2.1	Некомандные игры.	2	1	1	опрос, зачет
2.2	Подражательные игры.	2		1	зачет
2.3	Сюжетные игры.	1		1	зачет
2.4	Физкультминутка.	1		2	показ комплекса
2.5	Игры с пением и хороводы.	2	1	1	опрос, зачет
2.6	Малоподвижные игры.	2		2	зачет
3.	Час игры.	13	1	12	Игра-соревнование.
3.1	Игры в небольшом помещении.	2	1	1	опрос, зачет
3.2	Игры в классной комнате.	2		2	опрос, зачет

3.3	Игры во дворе и площадке.	2		2	зачет
3.4	Игры в зале, коридоре.	2		2	зачет
3.5	Игры в пути.	2		2	зачет
3.6	Игры на привале и на отдыхе.	1		1	демонстрация творческой выдумки, зачет
3.7	Игры в парке, на поляне, в лесу.	2		2	зачет
4.	Зимой на воздухе.	5	1	4	Занятие - конкурс
4.1	Игры на снеговой площадке.	2	1	1	творческая работа демонстрация построек из снега
4.2	Игры на лыжах.	1		1	зачет
4.3	Игры на санках.	1		1	зачет
4.4	Строительные игры из снега.	1		1	представление собственных фигур
5.	Спортивные состязания.	4	2	2	Тестирование. Игровое задание
5.1	Повторение «Что я знаю, что я умею».	2	1	1	Тестирование Игровое задание
5.2	Урок – КВН «Любимые игры».	1	1		педагогическое наблюдение
5.3	«Большие гонки».	1		1	педагогическое наблюдение
	Итого:	36	8	28	

Содержание программы 1 года обучения:

Раздел 1. Построения для игр и фигурная маршировка. (4 часа).

Введение в программу.

Теория: Инструктаж техники безопасности.

Давайте знакомиться. Знакомство (представление педагога и детей игра с мячом «Я знаю 5 имен»). «Что означают ваши имена?». Игра «Ищу друга».

Построения и перестроения.

Теория: Построение в шеренгу. Построение в колонну. Построение в круг.

Практика: Игры, закрепляющие различные построения: «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!».

Игры на построение в круг: «Ловушка», «Капканы», «Салки в два круга», «Коршун и наседка».

Фигурная маршировка.

Практика: Изучение различных видов маршировки, которые развивают чувство ритма и построений на марше, красоту различных движений.

- 1) «Улитка»
- 2) «Змейка»
- 3) «Иголка и нитка».

Раздел 2. Учимся играть. (10 часов).

Некомандные игры.

Теория: Разучивание групповых игр (без деления на команды), формирование понятия о нормах общественного поведения, воспитание сознательной дисциплины и определенных культурных привычек.

Практика: 1) Игры без ведущего: «Пятнашки», «Зверюшки наострите ушки», «Карусель» и др.

2) Игры с ведущим: «Коршун и наседка», «Охотник и сторож», «Челнок» и др.

Подражательные игры.

Практика: Разучивание игр требующих импровизации, научить детей контролировать свои действия.

1. «Разговор с руками»
2. «Угадай что делали»
3. «Мы тоже можем так»
4. «Гостыюшка»
5. «Пантомима».

Сюжетные игры.

Практика: Разучивание сюжетных игр, способствовать развитию творческого воображения детей, их выдумке и творчества, воспитывать простейшие представления о нормах поведения.

1. «Гуси - лебеди»
2. «Два мороза»
3. «Совушка»
4. «Космонавты» и др.

Физкультминутка.

Практика: Разучивание комплекса имитационных движений, предупреждение утомления у детей, восстановление умственной работы учащихся.

- 1) Значение физкультминуток для здоровья.
- 2) Основные правила физкультминуток (упражнения просты, интересны и знакомы детям, могут выполняться на ограниченной площади).

Комплекс № 1.

Комплекс № 2.

Комплекс № 3.

Игры с пением и хороводы.

Теория: Разучивание игр с пением и хороводы, развитие у детей внимания, музыкального слуха, ритма, выразительности в движениях, умение двигаться под музыку.

Практика:

1. «Успей передать»
2. «Музыкальные змейки»
3. «Приглашение»
4. «Ходим кругом»
5. «Без пары»
6. «Песня ведет».

Малоподвижные игры.

Практика: Разучивание малоподвижных игр для восстановления дыхания и снижения физической нагрузки. Игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Снимает излишнюю двигательную активность.

1. «Не перепутай»
2. «Нос-ухо-нос»
3. «Три движения»
4. «Карлики и великаны»
5. «Запрещенное движение»
6. «Воздух, вода, земля, ветер»
7. «Кто внимательный и ловкий»
8. «Передай мяч».

Раздел 3. Час игры. (13 часов).

Игры в небольшом помещении.

Теория: Разучивание с учащимися игр, которые можно проводить в небольшом помещении. Вызвать интерес к проведению игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Практика:

- 1) «Ветер и флюгеры».
- 2) «Вернись скорее».
- 3) «Стой спокойно».
- 4) «Где нос, где ухо».
- 5) «Черного и белого не брать, «да» и «нет» не говорить».
- 6) «Пройти бесшумно».
- 7) «Назови шестое».
- 8) «Дорогие слова».

Игры в классной комнате.

Практика: Разучивание игр, которые можно проводить в классе.

- 1) «Игра с мячом».
- 2) «Да или нет».
- 3) «Дружная декларация».

- 4) «Тик - так - тук».
- 5) «Отбей шар».
- 6) «Рисование вслепую».
- 7) «Для кого? - для меня».

Игры во дворе и площадке.

Практика: Разучивание игр, проводимых во дворе и на площадке.

1. «Удочка».
2. «Гонка мячей по кругу».
3. «Не пропусти мяч».
4. «Вызов».
5. «Удочка».
6. «Плетень».
7. «Белки, шишки, желуди, орехи».
8. «Тропинка».

Игры в зале, коридоре.

Практика: Разучивание игр, проводимых в зале, коридоре.

- 1) «Западня».
- 2) «Светофор».
- 3) «Бери под руку».
- 4) «Узнай кто затейник».
- 5) «Космонавты».
- 6) «Почта идет во все города».
- 7) «Быстрее шагай».

Игры в пути.

Практика: Разучивание игр, проводимых при передвижении (прогулка, поход, экскурсия).

1. «Круговорот».
2. «Горелки на ходу».
3. «Бегом вокруг колонны».
4. «Кто наблюдательней».
5. «Сколько шагов до дерева» и т. д.

Игры на привале и на отдыхе.

Практика: Разучивание игр, которые можно проводить во время отдыха.

Развитие ловкости рук и пальцев, точной координации движений, творческой выдумки,

- 1) «Посмотри и запомни».
- 2) «Вернись вовремя».
- 3) Забытая игра «Игра в камешки», популяризация игры незаслуженно забытой.

Игры в парке, на поляне, в лесу.

Практика: Разучивание игр, проводимых на природе.

- 1) «Найди флажок».
- 2) «Невидимки».
- 3) «Нас не слышно и не видно».
- 4) «Друг – дружок, уступи дубок».

- 5) «Меточки».
- 6) «Чурбан».

Раздел 4. Зимой на воздухе. (5 часов).

Игры на снеговой площадке.

Теория: Обучение играм на снеговой площадке, укрепление здоровья, закаливание организма.

Практика:

- 1) «Не ходи в гору».
- 2) «Скатывание шаров» (эту игру можно использовать для построек из снега).
- 3) «Салки со снежками».
- 4) «Льдинка».
- 5) «Перебежки».
- 6) «Залп по мишени».
- 7) «Гонки снежных комов».
- 8) «Залп по мишени».
- 9) Что происходит при охлаждении организма?

Игры на лыжах.

Практика: Обучение играм на лыжах.

- 1) «Пятнашки на лыжах».
- 2) «Наклонись и подними».
- 3) «На одной лыже».
- 4) «Займи свое место».
- 5) «Танки».

Игры на санках.

Практика: Разучивание игр на санках, развитие интереса к играм в зимнее время года.

- 1) «Черепахи».
- 2) «На санках с лыжными палками».
- 3) «Кто кого перетянет».

Строительные игры из снега.

Практика: Разучивание строительных игр из снега, популяризация интереса к стройке из снега.

- 1) Постройки из снега.
- 2) Способы лепки.
- 3) Окраска фигур.

Раздел 5. Спортивные состязания. (4 часа).

Повторение «Что я знаю, что я умею».

Теория: Подведение итогов, обобщение теоретических знания, полученные в течение года.

1. Контроль усвоенных понятий.
2. Тестирование по разделам: «Построения для игр», «Час игры».

«Чему я научился».

Практика: Демонстрация практических умений и навыков в форме игрового задания «Угадай игру».

Урок - КВН «Любимые игры».

Теория: Подведение итогов, обобщение теоретических знания, полученные в течение года.

Урок проводится в форме КТД (коллективно – творческое дело).

«Большие гонки».

Практика: Закрепление представления о двигательных умениях и навыках, развитие умения работать в команде, действовать сообща.

1. Разминка.
2. Мяч в корзину.
3. «Пробеги не зацепи!»
4. «Догони и прокати!»
5. Пингвины с мячом.
6. Переправа.
7. Бег «змейкой».

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

Обучающиеся будут **знать:**

- названия и основные правила подвижных игр
- инвентарь и оборудование
- правила поведения и безопасности

Обучающиеся будут **уметь:**

- выполнять элементарные правила игр
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:

Определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

проявлять положительные качества личности.

учиться сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

Формирование интереса к играм.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель игровой деятельности.

Представлять последовательность действий.

Учиться давать оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний и умений: отличать новое от уже известного.

Находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную информацию в процессе занятий.

Использовать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

Умение формулировать познавательную цель игры.

Коммуникативные УУД:

Слушать и понимать других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, судьи).

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих умений и знаний.

Выполнять последовательно действия в игре, последовательность игр в занятии, различать игры по их направленности.

Показывать результаты тестирования не ниже среднего уровня физической подготовленности.

Использовать подвижные игры для развития физических качеств.

Знать основные правила развития физических способностей.

Знать правила и самостоятельно провести игру.

Задачи 2 года обучения

Образовательные:

- учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры;
- обучить детей разновидностям строевых упражнений, ходьбы, бега;
- ознакомление учащихся с определенной схемой проведения игр;
- ознакомление учащихся с различными видами творческих (креативных) игр;
- дать понятие «танцевальная игра»;
- познакомить учащихся с видами ритмических игр;
- разучить с учащимися русские народные игры;
- разучивание игр - эстафет;
- разучить комплексы упражнений с мячом, скакалкой, обручем;

Развивающие:

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- развитие у детей логического мышления, творчества, выразительности фантазии;
- развитие у детей чувства ритма, внимание, памяти, творческого мышления;
- развитие соревновательного начала, вызывающего большой интерес не только у участников, но и у зрителей;
- развитие у учащихся координации движения, меткости, на основе применения упражнений с мячом;

Воспитательные:

- формирование у обучающихся в процессе игр понятия о нормах общественного поведения;
- воспитание организаторских привычек и активности;
- вызвать большой интерес к прыжкам со скакалкой, обручем;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к русским народным традициям.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Построения для игр и строевые упражнения.	9		9	Устный опрос.
1.1	Положение головы, рук, туловища, ног.	1		1	Педагогическое наблюдение
1.2	Ходьба.	2		2	Педагогическое наблюдение
1.3	Подвижные игры.	1		1	зачет
1.4	Строевые упражнения.	1		1	Педагогическое наблюдение
1.5	Бег.	2		2	Педагогическое наблюдение
1.6	Подвижные игры.	2		2	зачет
2	Учимся играть.	11	4	7	Устный опрос.
2.1	Играй по правилам.	1	1		опрос
2.2	Подвижные игры.	2	1	1	зачет
2.3	Философия цветка.	1	1		опрос
2.4	Общеразвивающие упражнения в игре.	1		1	зачет
2.5	«Раз, два, три, четыре, пять – вышли пальцы погулять».	1		1	демонстрация движений пальцев
2.6	Творческие зарисовки.	1		1	представление креативных движений
2.7	Танцевальные игры.	2	1	1	демонстрация танцевальных движений
2.8	Ритмические игры.	1		1	опрос, зачет
2.9	Русские народные игры.	1		1	зачет
3	Максимум движений.	6	2	4	Мини-викторина
3.1	Командные игры.	2	1	1	опрос, зачет
3.2	Игры – эстафеты.	2	1	1	опрос, зачет
3.3	Соревнования – поединки.	2		2	игровое задание
4	Школа мяча...	10	3	7	Занятие - конкурс
4.1	«Мой веселый звонкий	2		2	Педагогическое

	мяч».				наблюдение
4.2	Прыгалки – скакалки.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.к	Обручи – холохупы.	1		1	Педагогическое наблюдение
4.5	Физические упражнения.	2	1	1	зачёт
4.5	Правильная осанка.	1		1	зачёт
4.5	Подведение итогов.	2	1	1	зачёт
	Итого:	36	10	26	

Содержание программы 2 года обучения.

Раздел 1. Построения для игр и строевые упражнения. (9 часов).

Положение головы, рук, туловища, ног.

Практика: Игровые упражнения: «Придумай сам», «Запрещенное движение».

Ходьба.

Практика: Ходьба на носках сохраняя осанку; руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе; пружинящим шагом, на внешней стороны стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»). Игровые упражнения: «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».

Подвижные игры: «Три витка вокруг Земли», «Летчики».

Упражнения на релаксацию.

Подвижные игры.

Практика: Для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции:

- 1) «Умей догнать»
- 2) «Конники».

Строевые упражнения.

Практика: Расчет на «Первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход шагом марш!».

Игровые упражнения: «Слушай сигнал!», «Музыкальные змейки», «Быстро в круг», «Ясно и буря», «Ищи своего командира!», «Назови свой цвет». Подвижные игры: «Быстро по местам!», «Солнышко», «Космонавты», «Светофор», «Паровоз», «Кто тише?», «Поезд».

Бег.

Практика: С высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние, под музыку.

Подвижные игры: «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний?», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Занимай свои места», «Дай руку!», «Гуси лебеди».

Подвижные игры.

Практика: Для развития общей выносливости:

- 1) «Салки»
- 2) «Салки с лентой»
- 3) «Карусель»
- 4) «Мяч водящему»
- 5) «Круговая лента».

Раздел 2. Учимся играть. (11 часов).

Играй по правилам. Теория: Познакомить учащихся с различными играми (подвижными, сюжетными, подражательными, музыкальными, познавательными, и др.) Значение подвижных игр для нормального роста, развития и укрепления важнейших функций и систем организма.

Подвижные игры. Теория: Что такое «подвижная игра»? Какое значение она имеет для человека? Какие виды подвижных игр вы знаете? Объясните их правила?

Практика: Игра «Мышеловка» (дети играют в знакомые игры). Разучивание новой игры «Вороны и воробьи».

Философия цветка. Теория: Ознакомление учащихся с определенной схемой проведения игр, способствующих воспитанию физических качеств; вызвать интерес к игровой деятельности; формирование у обучающихся в процессе игр понятия о нормах общественного поведения, воспитание определенных культурных привычек.

Цветок имеет шесть лепестков и каждый из них имеет свое назначение, но важно научиться уметь прислушиваться ко всем лепесткам вместе, одновременно:

- 1 лепесток «Название игры» (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2 лепесток «Роли играющих и их расположение на площадке»;
- 3 лепесток «Содержание игры»;
- 4 лепесток «Цель игры»;
- 5 лепесток «Правила игры»;
- 6 лепесток «Окончание игры и подведение итогов».

Повторение знакомых игр.

Общеразвивающие упражнения в игре.

Практика: Комплексы ОРУ.

Импровизация физических упражнений: «Мельница», «Дерево», «Мяч», «Ванька-встанька», «Дровосеки».

Игры с элементами ОРУ:

«Запрещенное движение»,

«Делай как я».

«Раз, два, три, четыре, пять – вышли пальцы погулять».

Практика: Ознакомление учащихся с упражнениями на снятие усталости и развитие мелкой моторики рук.

- 1) Играем пальчиками с речевым сопровождением.
- 2) Выполнение фигурок с применением пальцев рук.
- 3) Упражнение для развития межполушарных связей («Колечко», «Ухо - нос» и т. д.)

Творческие зарисовки.

Практика: Ознакомление учащихся с различными видами творческих (креативных) игр;

развитие у детей логического мышления, творчества, выразительности фантазии; укрепление здоровья учащихся.

1) *«Гимнастика для ума»* (с использованием «необычного инвентаря»).

Например:

- Мячом можно «рисовать», ходить на голове т. п.
 - На что похожа кегля (скакалка обруч и т. п.)
- 1) *«Оригинальные движения»* (придумать название выполняемых движений)

Например: «каре́та принцессы», «бегущий краб», «парад гномов» и т.п.

2) *«Сюжетно-ролевые игры»* (развитие воображения, выразительности в движениях).

Например: «Магазин игрушек», «Школа», «В зоопарке» и т. д.

3) *«Волшебные карточки»* (раздаются карточки с изображением различных животных, а дети выполняют образные физические упражнения)

Например: летящая птица, лесная сова, любопытный щенок и др.

Танцевальные игры.

Теория: Ознакомление ребят с различными видами танцевальных игр, развитие музыкального слуха, ритма, творческого мышления, умение фантазировать и представлять способность двигаться под музыку.

- 1) Дать понятие «танцевальная игра».
- 2) С помощью ребят определить значение танцевальной игры для человека.

Практика:

1) Провести с детьми игру «Времена года» по произведениям П. И. Чайковского (в рамках ознакомления с танцевальными играми).

2) Разучить игру «У меня есть одна тетя...» (на 1 занятии).

3) Разучить игру «В темном лесе есть избушка...» (на 2 занятии).

Ритмические игры.

Практика:

Познакомить уч-ся с видами ритмических игр, выяснить отличие ритмических игр от танцевальных, развитие у детей чувства ритма, внимание, памяти, творческого мышления.

- 1) Что такое «ритмическая игра»?
- 2) Отличие ритмической игры от танцевальной.
- 3) Проведение игры «Море волнуется раз...».

- 4) Разучивание игры «У оленя дом большой...».
- 5) Подвести итог вместе с детьми: польза ритмических игр для человека.

Русские народные игры.

Практика:

Разучить с учащимися русские народные игры, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

- 1) «Ручеек».
- 2) «Колечко».
- 3) «Свайка».
- 4) «У медведя во бору».

Раздел 3. Максимум движения. (6 часов).

Командные игры.

Теория: Разучивание командных игр.

Развитие умения взаимодействовать, подчиняясь коллективным интересам, т. е. взаимопонимания и взаимопомощи.

Оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

- 1) Выбор водящего.
- 2) Школьная игротека.
 - а) Что такое игротека?

Практика: Игры с одновременным участием всех играющих:

- «Бег за флажками»;
- «Перемена мест»;
- «Перетягивание по кругу».

Игры с поочередным участием:

- «Успей взять кеглю»;
- «Сбей мяч»;
- «Передача мяча по кругу»;
- «Мяч среднему» и др.

Игры – эстафеты.

Теория: Разучивание игр – эстафет;

Развитие соревновательного начала, вызывающего большой интерес не только у участников, но и у зрителей; развитие физических качеств.

1. Что означает слово «эстафета»?
2. Судьи – помощники.

Практика:

Игры – эстафеты:

- 1) «Бег по кочкам»;
- 2) «Посадка овощей»;
- 3) «Вьюны»;
- 4) «Скорый поезд»;
- 5) «На новое место»;
- 6) «Передал - садись»;

- 7) «Рак пятится назад»;
- 8) «Пингвин с мячом»;
- 9) «Передача мячей»;
- 10) «Иголка и нитка»;
- 11) «Эстафета с обручами»;
- 12) «Эстафета»;
- 13) «Мяч сквозь обруч» и др.

Соревнования – поединки.

Практика:

Разучивание игр, соревнования – поединки.

1. «Петушиный бой»;
2. «Не теряй равновесия»;
3. «Кому достанется кегля»;
4. «Потяни шнур»;
5. «Сбей городок»;
6. «Поединок на ракетах» и др.

Раздел 4. Школа мяча... (6 часов).

«Мой веселый звонкий мяч».

Практика:

Развитие у учащихся координации движения, меткости, ловкости на основе применения упражнений с мячом.

- 1) Комплекс упражнений с мячом.
- 2) Большая игра с малым мячом.
- 3) «Называя дни недели» игра.
- 4) «Не упусти мяч» игра в парах.
- 5) Чемпионы малого мяча.
- 6) «Разноцветный быстрый мяч» коллективная игра под музыку.

Прыгалки – скакалки.

Теория: Разучивание комплекса упражнений со скакалкой; развитие быстроты, легкости и эластичности движений, выносливости и внимания, чувства ритма; вызвать большой интерес к прыжкам со скакалкой. Какое значение скакалки имеют для укрепления здоровья и физического развития?

Практика:

- 1) Эстафета со скакалкой.
- 2) Чемпионы скакалки.
- 3) «Дружно вместе каждый шаг...»
- 4) Малоподвижная игра «Удочка».
- 5) Релаксация.

Обручи – холохупы.

Практика: Разучивание комплекс упражнений с обручами.

- 1) Оздоровительный бег.
- 2) Разучивание упражнений с обручами.
- 3) Эстафета с обручами.

4) Королевство обручей.

Физические упражнения.

Теория: Физические упражнения без предметов.

Упражнения под дидактический рассказ (дети идут, по площадке их ходьба сопровождается рифмованным рассказом, который читает учитель).

Общеразвивающие упражнения (упражнения под текст).

Практика:

«Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так». Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Игра «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий».

Правильная осанка.

Практика: Правильное положение тела. Импровизация упражнений: «Дровосек», «Самолет», «Мельница», «Насос». Игра «Замри».

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».

Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше всех».

Упражнения правильную осанку с мешочками «Журавлики».

Подведение итогов.

Теория: Помоги себе сам. Рассказ учащимся о волевых качествах человека.

- 1)Беседа по теме: Что такое воля?
- 2)«Сокровища сердца».
- 3)Тренинг «Воспитай себя сам».
- 4)Выбери правильно игру (работа с карточками).
- 5)Соревнования.

Планируемые результаты 2 года обучения

Обучающиеся будут **знать:**

- определения тех или иных понятий, предусмотренных содержанием программы;
- названия и основные правила игр
- инвентарь и оборудование
- правила поведения и безопасности

Обучающиеся будут **уметь:**

- выполнять элементарные правила игр
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры

- использовать приобретенные навыки в игровой деятельности
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:

Определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

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

развивать мотивацию учебной деятельности заинтересованность в приобретении и расширении знаний и изучаемых игр.

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

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель игровой деятельности.

Представлять последовательность действий.

Учиться давать оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний и умений: отличать новое от уже известного.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию из дополнительных источников.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

Коммуникативные УУД:

Слушать и понимать других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, судьи).

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих умений и знаний.

Описывать и выполнять последовательно действия в упражнении, последовательность упражнений в занятии, различать упражнения по их направленности.

Уметь выполнять ознакомительные технические действия в ходьбе, беге, прыжках.

Показывать результаты тестирования не ниже среднего уровня физической подготовленности.

Использовать подвижные игры для развития физических качеств.

Знать основные правила развития физических способностей.

Знать правила и способы организации самостоятельных занятий-игр.

Задачи 3 года обучения.

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- изучение физических упражнений для формирования правильной осанки
- ознакомление учащихся с упражнениями на релаксацию;
- ознакомление учащихся с правилами дыхания;
- познакомить учащихся с различными видами лазания, перелезания.;
- познакомить учащихся с разновидностями метания;
- знакомство с упражнениями зрительной гимнастики ;

Развивающие:

- продолжить развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- развитие координационных способностей;
- продолжать развитие у детей чувства ритма, внимание, памяти, творческого мышления;
- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

Воспитательные:

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к русским народным традициям

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Кто лучше играет?	12	1	11	Игры- состязания
1.1	Основы здорового образа жизни.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
1.2	Осанка.	2		2	зачет
1.3	Положение головы, рук, туловища, ног.	1		1	Педагогическое наблюдение
1.4	Ходьба.	2		2	зачет
1.5	Прыжки.	2		2	зачет
1.6	Упражнения на релаксацию.	1		1	Педагогическое наблюдение
1.7	Подвижные игры.	2		2	зачет
2	Кто больше игр знает?	9		9	Игры- состязания
2.1	Строевые упражнения.	2		2	зачет
2.2	Бег.	2		2	зачет

2.3	Общеразвивающие упражнения для развития координации.	2		2	опрос
2.4	Танцевальные упражнения.	1		1	зачет
2.5	Подвижные игры.	2		2	зачет
3	Кто больше игр придумает?	7		7	Игра- соревнование
3.1	Упражнения для осанки с предметом на голове.	1		1	опрос, зачет
3.2	Дыхание.	1		1	Педагогическое наблюдение
3.3	Равновесие.	2		2	зачет
3.4	Подвижные игры.	2		2	зачет
3.5	Эстафеты с упражнениями в равновесии.	1		1	опрос, зачет
4	Игры – соревнования.	8		8	Спортивный праздник
4.1	Лазание, перелезание.	1		1	Педагогическое наблюдение
4.2	Метание.	2		2	зачет
4.к	Упражнения зрительной гимнастики.	1		1	Педагогическое наблюдение
4.5	Спортивный праздник.	1		1	зачёт
4.5	Подвижные игры.	1		1	зачёт
4.5	Подведение итогов.	2		2	зачёт
	Итого:	36	10	26	

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел 1. Кто лучше играет? (12 часов).

Основы здорового образа жизни.

Теория: Беседа на тему: «Цветок Здоровья» (т.е наш цветок красив только, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчишкам и девчонкам что в жизни хорошо, а что плохо).

Практика:

Игры: «Это я!», «Правильно-неправильно», «Комплименты», «Конфликт», «Добрые слова», «Пишущая машинка».

Осанка.

Практика: Физические упражнения для формирования правильной осанки: «Великан», «Военный на параде», «Сядьте по турецки», «Любопытный», «Ворота».

Игры-соревнования:

- «Испуганные лошади»,
- «Перетяни палку»,
- «С мешком на спине».

Положения головы, рук, туловища, ног.

Практика:

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Игра «Правила разминки».

Ходьба.

Практика:

Ходьба со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, «утиным шагом», переступая через «барьеры», скрестным шагом влево и вправо; ходьба с музыкальным сопровождением.

Комплекс упражнений «Лошадки».

Подвижные игры: «Три витка вокруг земли», «Летчики» и др.

Прыжки.

Практика:

Прыжки толчком двух ног с поворотом на 180 градусов, в глубину, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» на одной или двух ногах по заданию.

Игровые упражнения: «Парашютисты». Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками».

Упражнения на релаксацию.

Практика:

«Доктор активный отдых».

Активный отдых. Комплекс упражнений с шарами «Праздник». Музыкальная физкультминутка. Физкультминутка «Хлопай топай». Игры: «Кто в саду», «Отгадай чей голосок».

Подвижные игры.

Практика:

Подвижные игры для развития быстроты двигательной реакции: «Купец», «Пустое место», «Успей выбежать», «Птица без гнезда».

Раздел 2. Кто больше игр знает? (9 часов).

Строевые упражнения.

Практика:

Строевые упражнения выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд: «Противоходом по одному налево и направо в обход марш!», «Змейкой-марш!», выполнение команды для движения по ориентирам, «Зигзагом»). Игровые упражнения: «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Музыкальная затылка». Подвижные игры: «Слушай сигнал!», «Точный поворот».

Бег.

Практика:

Бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет, с форой (преимуществом); на расстоянии в заданное время, под музыку.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы - веселые ребята!», «Гонка крабов».

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Практика:

Упражнения: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; комплекс утренней гимнастики.

Танцевальные упражнения.

Практика:

Танцевальный ход «Полонез»; танцевальный ход «Вальс».

Подвижные игры.

Практика:

Игры для развития быстроты движений руками, ногами, скоростно-силовых качеств рук («Перегони мяч», «Передай-садись», «Отбери мяч», «Выбей водящего», «Очисти сад от камней», «Перетягивание каната»).

Раздел 3. Кто больше игр придумает? (7 часов).

Упражнения для осанки с предметом на голове.

Практика:

Упражнения для осанки в стойке, ноги скрестно, руки в стороны повороты кругом; приседание в стойке скрестно, в стойке скрестно, руки в стороны, приседание с вставанием и последующим поворотом кругом (в обе стороны), лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении.

Дыхание.

Практика:

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Правильное чередование вдоха и выдоха.

Скороговорки для дыхательных упражнений.

Равновесие.

Практика:

Ходьба по бревну на носках поворотом кругом и на 360 градусов; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене; соскок из упора присев.

Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учениях».

Подвижные игры.

Практика:

Игры для развития координационных способностей («Запрещенное движение», «Лиса и куры»).

Подвижные игры: «Нос, нос, нос, лоб», «Через кочки и пенечки», «Два мороза», «Волк и овцы», «Птицы», «К своим флажкам».

Эстафеты с упражнениями в равновесии.

Практика:

Эстафеты: «Кто устоит», «Не столкни товарища в пропасть» (встречная эстафета), «Двойной баланс».

Раздел 4. Игры – соревнования. (8 часов).

Лазание, перелезание.

Практика:

Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом; на руках без помощи ног; перелезание наступая (через бревно), переползание по пластунски, на боку.

Метание.

Практика:

Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания (8-10); снизу вперед-вверх из того же положения на дальность (10-12) и заданное расстояние (4-6).

Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в сторону метания на дальность (8-10) и заданное расстояние (8-10); в горизонтальную и вертикальную цель (2,5м x 2,5м) с расстояния 4-5м.

Игровые упражнения: «Попробуй-отбери!», «Мяч по кругу», «Кто дальше не уронит?», «Стой!», «Попади в круг», «Сбей кеглю!».

Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Эстафета с мячом».

Упражнения зрительной гимнастики.

Практика:

Упражнения для глаз.

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии.

Игра «Дрессированный кузнечик».

Спортивный праздник.

Практика:

Эстафеты с согласованными коллективными действиями:

«Кто быстрее?» (вариант игры «Быстро стройся»).

«Бег в обручах».

«Парные гонки».

«Не расцепись!».

«Сороконожки».

Подвижные игры.

Практика:

Игры для развития общей выносливости («Кто быстрее», «Мяч капитану», «Быстрый лыжник», «Два дома», «Составление поезда»).

Подведение итогов.

Практика:

Эстафеты с различными двигательными действиями.

Эстафеты с бегом: «Челночный бег» (встречная эстафета), «Звездная эстафета», «Принеси флажок», «Сорви ленточку».

Эстафеты с прыжками: «Кенгуру», «Кузнечики», «Палка под ногами» (по типу «Удочки»).

Эстафеты с метанием: «Школа мяча», «Мяч в туннеле».

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:

Определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Развивать мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения и практики.

Формировать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Учиться сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Определять цель деятельности.

Предполагать последовательность действий.

Учиться предполагать результаты отдельных заданий и упражнений.

Учиться работать по плану.

Учиться отличать правильно выполненное упражнение от неправильно выполненного.

Учиться давать оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться отличать новое от уже известного.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

Коммуникативные УУД:

Понимать своих сверстников.

Договариваться о правилах общения и поведения и выполнять их.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, судьи).

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих умений и знаний.

Проговаривать и выполнять последовательно действия в упражнении, последовательность упражнений в занятии, различать упражнения по их направленности.

Уметь выполнять базовые действия в беге, прыжках, метании.

Уметь выполнять упражнения для развития скоростных качеств, силы, выносливости, гибкости, координации.

Показывать результаты тестирования не ниже среднего уровня физической подготовленности.

Использовать подвижные игры для развития физических качеств.

Знать правила и способы организации самостоятельных занятий.

Обучающиеся должны знать:

- названия и основные правила игр
- инвентарь и оборудование
- правила поведения и безопасности

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять простейшие правила игр
- проводить самостоятельно подвижные игры
- приобретать навыки в игровой деятельности
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий
- соотносить движения с музыкой

Способы проверки:

- самостоятельная двигательная деятельность учащихся на занятиях;
- тестирование;
- соревнование;
- медицинское обследование и контроль.

Формы подведения итогов: конкурсы, соревнования, спортивные праздники, игры-соревнования, игры-соревнования и т. п.

Задачи 4 года обучения

Образовательные:

- совершенствование знаний и умений о здоровом образе жизни;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формирование у детей представления о разнообразии подвижных игр и возможности использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- совершенствование лазания, перелезания;
- совершенствование метания;

Развивающие:

- совершенствование развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта;

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к русским народным играм.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Времена года. Игры вместе с Летом.	11	2	9	Игры- состязания
1.1	Основы здорового образа жизни.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
1.2	Осанка.	2		1	Педагогическое наблюдение
1.3	Положения головы, рук, туловища, ног.	1		1	зачет
1.4	Ходьба.	1		1	Педагогическое наблюдение
1.5	Прыжки.	1		1	Педагогическое наблюдение
1.6	Подвижные игры и эстафеты.	2		2	зачет
1.7	Забытые игры.	2	1	1	зачет
2	Игры вместе с Осенью	10		10	Игры- соревнования
2.1	Строевые упражнения.	1		1	зачет
2.2	Бег.	2		2	зачет
2.3	Метание.	2		2	зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения для развития	1		1	зачет

	координации.				
2.5	Танцевальные упражнения.	1		1	зачет
2.6	Подвижные игры и эстафеты.	2		2	зачет
2.7	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1		1	Педагогическое наблюдение
3	Игры вместе с Зимой.	7		7	Викторина « От «А» до «Я» ».
3.1	Упражнения для осанки.	1		1	зачет
3.2	Дыхание.	1		1	зачет
3.3	Упражнения в равновесии на бревне.	1		1	зачет
3.4	Викторина « От «А» до «Я» ».	1		1	Педагогическое наблюдение
3.5	Игры на лыжах.	1		1	зачет
3.6	Игровые упражнения	1		1	зачет
3.7	Подвижные игры.	1		1	зачет
4	Игры вместе с весной.	8		8	Конкурс «Папа, мама и я - спортивная семья».
4.1	Лазание, перелезание.	1		1	зачет
4.2	Метание.	2		2	зачет
4.3	Упражнения зрительной гимнастики.	1		1	опрос, зачет
4.4	Подготовка юных туристов.	1		1	зачёт
4.5	Подвижные игры.	1		1	зачет
4.6	Русская народная игра «Лапта».	1		1	опрос, зачет
4.7	Подведение итогов.	1		1	зачет
5	Итого:	36	10	26	

Содержание программы 4 года обучения.

Раздел 1. Времена года. Игры вместе с Летом. (11 часов).

Основы здорового образа жизни.

Теория: «Доктор закаливание». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Важные гигиенические правила для игр.

Практика:

Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «День ночь», «Охотники и утки», «Пятнашки» и др.

Комплекс упражнений «Веселый дождик».

Осанка.

Практика:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Замри».

Комплекс специальных упражнений на осанку.

Упражнения на правильную осанку с мешочками «Журавли».

Положения головы, рук, туловища, ног.

Практика:

Игровые упражнения: «Где звенит?», «Точный поворот».

Ходьба.

Практика:

Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде, ходьба с музыкальным сопровождением.

«Поход по родному краю» обращаем внимание на ходьбу, правильность постановки ноги, выноса рук, держание туловища, головы; ходьба в чередовании с бегом.

Прыжки.

Практика:

Прыжки в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и разбега на результат, с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Игровые упражнения: «Парашютисты», «Сохрани равновесие», «Бег со скакалкой в парах в тройках».

Подвижные игры: «Волк во рву», «Не попадись!», «Не попадись!», «Удочка», «Классы», «Перемена мест», «Бой петухов».

Подвижные игры и эстафеты.

Практика:

Игры для развития координационных способностей: эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»

Забывшие игры.

Теория: «Лапта» - одна из самых распространенных и любимых игр. Правила игры в лапту. Правила игры для коновой команды. Правила игры для полевой команды.

Практика:

«Чиж».

Раздел 2. Игры вместе с Осенью. (10 часов).

Строевые упражнения.

Практика:

Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команд для слияния «Через центр по одному - марш!», для «разведения», для «сведения».

Игровые упражнения: «Лучший командир», «Найди флажок!», «Кто тише?».

Подвижные игры: «Где звенит?», «Точный поворот», «Класс смирно».

Бег.

Практика:

Бег с высоким подниманием бедра, семенящим шагом прыжками, челночный бег, по заданной схеме, бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 минут).

Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы – веселые ребята!», «Караси и щука».

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега: «Пустое место», «Белые медведи», способности к ориентированию в пространстве «Космонавты».

Метание.

Практика:

Метание набивного мяча (1 кг), из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди (10-12), из-за головы вперед-вверх (8-10), снизу вперед-вверх на дальность (10-12) и заданное расстояние (6-8).

Метание малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность (10-12) и заданное расстояние (10-12); в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.

Игровые упражнения: «Попади в обруч!», «Метко в цель!», «Кто дальше?».

Подвижные игры: «Мяч водящему», «Охотники и зайцы», «Брось за флажок!», «Встречная эстафета с мячом».

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Практика:

Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку; комплекс упражнений утренней гимнастики.

Танцевальные упражнения.

Практика:

Усложненные варианты танцевальных ходов «Полька», «Полонез», «Мазурка», «Вальс» с движениями рук, головы, туловища.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры для развития быстроты движений: «Пустое место», «Белые медведи».

Эстафеты: «Круговые эстафеты», «Встречные эстафеты».

Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.

Практика:

Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка» и др.

Раздел 3. Игры вместе с Зимой. (7 часов).

Упражнения для осанки.

Практика:

Упражнения с предметом на голове лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях, ходьба боком по рейке, перевернутой гимнастической скамейки; повороты на 360 градусов стоя на рейке гимнастической стенки; передвижение по рейке гимнастической стенки с поворотом на 360 градусов, ходьба по наклонной скамейке.

Дыхание.

Практика:

Упражнение для отдыха.

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Правильное чередование вдоха и выдоха.

Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как».

Упражнения в равновесии на бревне.

Практика:

Ходьба широким шагом, ходьба с грузом на голове с поворотами; поворот прыжком на 90 градусов; положение старта стоя продольно, соскок прогнувшись в доскок.

Викторина « От «А» до «Я» ».

Практика:

На каждую букву алфавита читается рифмованный стих, дети должны выполнять определенные движения руками, ногами, туловищем. Темп постоянно ускоряется.

Игры на лыжах.

Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений «Зарядка лыжника».

Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», «Шире шаг!», « Кто самый быстрый?», «Не задень!», «За мной!», «Эстафета без палок ».

Игровые упражнения: «Самокат», «Коньковый ход», «Упряжка», «Ловкий - смелый », «Не сбей ворота!», «Правильно и быстро », «По местам!».

Подвижные игры.

Практика:

Комплекс упражнений, подводящих к акробатическим умениям и навыкам. «Кто лучше?»

Игры для развития гибкости: «Равновесие», «Акробаты», «Комбинированная эстафета».

Раздел 4. Игры вместе с Весной. (8 часов).

Лазание, перелезание.

Практика:

Лазание на руках по наклонной и горизонтальной лестнице, гимнастической скамейке, шведской стенке, канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине.

Метание.

Практика:

Метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди (10-12), из-за головы вперед-вверх (8-10), снизу вперед-вверх на дальность (10-12) и заданное расстояние (6-8).

Метание малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность (10-12) и заданное расстояние (10-12); в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 м x 1,5 м) с расстояния 4-5 м).

Подвижные игры: «Мяч - водящему», «Охотники и утки», «Брось за флажок!».

Упражнения зрительной гимнастики.

Практика:

Профилактика близорукости. Рекомендации по предупреждению развития близорукости.

Релаксационные упражнения для мимики лица.

Упражнения для глаз.

Подготовка юных туристов.

Практика:

Игры: «Переправа через болото» (По «фишкам», по «кочкам», по «гати»), «Пройдите по бревну», бег по «лесу», через «бурелом», «Следопыты», «Водоносы».

Подвижные игры.

Практика:

Игры для развития общей и динамической и силовой выносливости («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Водное поло», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану»).

Русская народная игра «Лапта».

Практика:

Правила игры в лапту (напомнить).

Игра «Лапта».

Подведение итогов.

Практика:

Семейный конкурс «Папа, мама и я – спортивная семья».

Конкурсы: «Кто сильнее?», «Кто больше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?», «Сцепка вагонов», «Кто точнее?», «Обмен голами», «Не теряйте баланса».

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:

Определять и понимать правила поведения при сотрудничестве.

Развивать мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения и практики, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий, игр.

Сформировать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к работе на результат.

Научиться сотрудничать со взрослыми и сверстниками на данном этапе.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности.

Представлять последовательность действий.

Учиться предполагать результаты отдельных заданий и упражнений.

Учиться работать по плану.

Учиться отличать правильно выполненное упражнение от неправильно выполненного.

Учиться давать оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний и умений: отличать новое от уже известного.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию из дополнительных источников.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

Коммуникативные УУД:

Слушать и понимать других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Научиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, судьи).

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих умений и знаний.

Понимать и выполнять последовательно действия в упражнении, последовательность упражнений в занятии, различать упражнения по их направленности.

Уметь выполнять базовые технические действия в беге, прыжках, метании.

Уметь выполнять упражнения для развития скоростных качеств, силы, выносливости, гибкости, координации.

Показывать результаты тестирования не ниже среднего уровня физической подготовленности.

Использовать подвижные игры для развития физических качеств.

Знать основные правила развития физических способностей.

Знать правила и способы организации самостоятельных занятий.

Дети должны знать:

- названия и основные правила игр
- инвентарь и оборудование
- правила поведения и безопасности

Дети должны уметь:

- выполнять правила игр
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры
- использовать приобретенные навыки в игровой деятельности
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий
- уметь соотносить движения с музыкой

Способы проверки:

- самостоятельная двигательная деятельность учащихся на занятиях курса;

- анкетирование и тестирование;
- соревнование;
- медицинское обследование и контроль.

Формы подведения итогов: праздники, конкурсы, соревнования, спортивные турниры, викторины и т. п.

Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 180

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам.

2.2. Условия реализации программы

- Материально-техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

- Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

2.3. Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

Предметная диагностика проводится в форме творческих заданий.

Педагогическая диагностика предполагает анализ продуктов деятельности обучающихся.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы: зачет, игры, эстафеты, соревнования.

2.4. Итоговая аттестации

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений.

2.4. Оценочные материалы

Образовательные результаты данной программы могут быть выявлены через критерии оценки участия в играх и самостоятельное их проведение.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Диагностика уровня усвоения образовательной программы

Фамилия, имя ребёнка			
Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка	устный опрос тестирование	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка	Наблюдение Самостоятельное проведение игр	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

Низкий уровень (1 балл) – ребёнок не может самостоятельно провести игру, так как не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.

Средний уровень (2 балла) – ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, так как затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

Высокий уровень (3 балла) – ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

2.5. Методические материалы

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Обучающее занятие по ТБ	Объяснительно-иллюстративный	Видеоматериал	Плакаты, проектор, ноутбук	Опрос
Игры с бегом (общеразвивающие игры)	Учебно-тренировочное занятие, беседа,	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	-	Наблюдение, демонстрация игр
Игры с мячом	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	мячи	Наблюдение, демонстрация отдельных игровых упражнений
Игра с прыжками (скакалки)	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	скакалки длинные и короткие	демонстрация отдельных игровых упражнений
Зимние забавы правильной осанки)	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	лыжи, санки	Конкурс
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием)	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	-	Наблюдение, демонстрация отдельных игровых упражнений
Эстафеты	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	мячи, скакалки, обручи, кегли, ракетки, канат, гимнастические	Эстафета
Народные игры	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	мячи, скакалки, обручи, палки	Наблюдение, демонстрация отдельных игровых упражнений
Итоговое занятие	Комбинированное	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал		зачет

Список литературы для педагога

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВИАКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Список литературы для детей

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Васильков Г.А. От игры к спорту.-М: Физкультура и спорт, 1985.
4. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня.-М : Просвещение, 1980.

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Число / месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Построения для игр и фигурная маршировка. (4 часа).							
1.			Обучающее занятие по ТБ, ознакомительное занятие с элементами игры	1	Введение в программу.	спортзал	Педагогическое наблюдение
2.			Практическое занятие с элементами беседы	1	Построения и перестроения.	спортзал	опрос
3			Практическое занятие	1	Игры, закрепляющие различные построения: «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!».	спортзал	зачет
4.			Практическое занятие	1	Фигурная маршировка.	спортзал	зачет
Раздел 2. Учимся играть. (10 часов).							
5.			Учебно-тренировочное	1	Некомандные игры.	спортзал	игра
6			Учебно-тренировочное	1	Игры без ведущего и с ведущим.	спортзал	игра
7.			Учебно-тренировочное	1	Подражательные игры.	спортзал	игра
8			Учебно-тренировочное	1	Сюжетные игры.	спортзал	игра
9			Практическое занятие с элементами беседы.	1	Физкультминутка. Разучивание комплекса имитационных движений.	спортзал	показ комплекса

10.			Практическое занятие	1	Физкультминутка.	спортзал	показ комплекса
11.			Практическое занятие с элементами беседы.	1	Игры с пением и хороводы. Разучивание игр.	спортзал	зачет
12.			Практическое занятие	1	Игры с пением и хороводы.	спортзал	зачет
13.			Практическое занятие	2	Разучивание малоподвижных игр для восстановления дыхания и снижения физической нагрузки.	спортзал	зачет
14.			Практическое занятие	1	Малоподвижные игры.	спортзал	зачет
Раздел 3. Час игры. (13 часов).							
15.			Беседа	1	Разучивание с учащимися игр, которые можно проводить в небольшом помещении.	кабинет	опрос
16.			Практическое занятие	1	Игры в небольшом помещении.	кабинет	зачет
17.			Практическое занятие	1	Разучивание игр, которые можно проводить в классе.	класс	зачет
18.			Практическое занятие	1	Игры в классной комнате.	класс	зачет
19.			Практическое занятие	1	Разучивание игр, проводимых во дворе и на площадке.	Спортивная площадка	зачет
20.			Практическое занятие	1	Игры во дворе и на площадке.	Спортивная площадка	зачет
21.			Практическое занятие	1	Разучивание игр, проводимых в зале, коридоре.	коридор	зачет

22.			Практическое занятие	1	Игры в зале, коридоре.	коридор	зачет
23..			Практическое занятие	1	Разучивание игр, проводимых при передвижении (прогулка, поход, экскурсия).	спортзал	зачет
24.			Практическое занятие	1	Игры в пути.	спортзал	зачет
25.			Практическое занятие	1	Игры на привале и на отдыхе.	спортзал	зачет
26.			Практическое занятие	1	Разучивание игр, проводимых на природе.	спортзал	зачет
27.			Практическое занятие	1	Игры в парке, на поляне, в лесу.	спортзал	зачет
Раздел 4. Зимой на воздухе. (5 часов).							
28.			Беседа	1	Обучение играм на снеговой площадке, укрепление здоровья, закаливание организма.	спортзал	педагогическое наблюдение
29.			Практическое занятие	1	Игры на снеговой площадке.	спортивная площадка	игра
30.			Практическое занятие	1	Игры на лыжах.	спортивная площадка	игра
31.			Практическое занятие	1	Игры на санках.	спортивная площадка	игра
32.			Практическое занятие	1	Строительные игры из снега.	спортивная площадка	игра
Раздел 5. Спортивные состязания. (4 часа).							
33.			Теоретическое занятие.		«Что я знаю, что я умею». обобщение		Тестирование по разделам

					ние теоретических знания,.		: «Построе ния для игр», «Час игры».
34.			Практическое занятие		«Чему я научился».		Игровог о задания «Угадай игру».
35.			Урок проводится в форме КТД (коллективно – творческое дело).		«Любимые игры».		педагог ическое наблודה ние
36.			Практическое занятие		«Большие гонки».		зачет

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Число / месяц	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Построения для игр и строевые упражнения. (9 часов).							
1.			Инструктаж по ТБ. Игровые задания	1	Положение головы, рук, туловища, ног.	спортзал	Педагогиче ское наблюдени е
2.			Учебно-тренировочное	1	Ходьба.	спортзал	зачет
3.			Практическое занятие	1	Разновидности ходьбы. Подвижные игры: «Три витка вокруг Земли», «Летчики».		зачет
4.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет
5.			Учебно-тренировочное	1	Строевые упражнения.	спортзал	зачет

6.			Учебно-тренировочное	1	Бег. С высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии,	спортзал	зачет
7.			Учебно-тренировочное	1	Разновидности бега: «змейкой», челночный, на заданное расстояние	спортзал	зачет
8.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет
9.			Учебно-тренировочное		Подвижные игры. Для развития общей выносливости : «Салки» «Салки с лентой и др.	спортзал	зачет
Раздел 2. Учимся играть. (11 часов).							
10.			Учебно-тренировочное	1	Играй по правилам.	спортзал	опрос
11.			Ознакомительное занятие с различными играми	1	Подвижные игры.	спортзал	опрос
12.			Практическое занятие		Игра «Мышеловка» Разучивание новой игры «Вороны и воробьи».	спортзал	игра
13.			Учебно-тренировочное	1	Философия цветка.	спортзал	игра
14.			Учебно-тренировочное	1	Общеразвива ющие упражнения в игре.	спортзал	игра
15.			Практическое занятие с элементами беседы.	1	«Раз, два, три, четыре, пять – вышли пальцы погулять».	спортзал	показ комплекса

16.			Практическое занятие	1	Творческие зарисовки.	спортзал	показ комплекса
17.			Практическое занятие с элементами беседы.	1	Дать понятие «танцевальная игра». Разучить игру «У меня есть одна тетя...»	спортзал	зачет
18.			Практическое занятие	1	Танцевальные игры. Разучить игру «В темном лесу есть избушка...»	спортзал	зачет
19.			Практическое занятие	1	Ритмические игры.	спортзал	зачет
20.			Практическое занятие	2	Русские народные игры.	спортзал	зачет
Раздел 3. Максимум движения. (6 часов).							
21.			Беседа	1	Командные игры. Разучивание командных игр	спортзал	опрос, зачет
22.			Практическое занятие	1	Игры с одновременным участием всех играющих и поочередным.	спортзал	опрос, зачет
23.			Беседа	1	Игры-эстафеты. Разучивание игр – эстафет Что означает слово эстафета? Судьи – помощники.	спортзал	опрос, зачет
24.			Учебно-тренировочное	1	Игры – эстафеты: «Бег по кочкам»; «Посадка овощей» и др.	спортзал	зачет

25.			Практическое занятие	1	Разучивание игр, соревнования – поединки.	спортзал	игровое задание
26.			Практическое занятие	1	Соревнования – поединки. «Петушиный бой»; «Не теряй равновесия» и др.	спортзал	зачет
Раздел 4. Школа мяча... (6 часов).							
27.			Практическое занятие	1	«Мой веселый звонкий мяч». Комплекс упражнений с мячом.	спортзал	педагогическое наблюдение
28.			Практическое занятие	1	Большая игра с малым мячом. Чемпионы мяча.	спортзал	зачет
29.			Теоретическое занятие	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой	спортзал	опрос
30.			Практическое занятие		Эстафета со скакалкой. Чемпионы скакалки	спортзал	зачет
31.			Практическое занятие	1	Обручи – холохупы.	спортзал	зачет
32.			Теоретическое занятие	1	Физические упражнения. Упражнения под дидактический рассказ.	спортзал	зачет
33.			Практическое занятие		Комплексы общеразвивающих упражнений	спортзал	зачет
34.			Практическое занятие	1	Правильная осанка.	спортзал	зачет
35.			Теоретическое занятие.		Подведение итогов. Помоги себе сам.	спортзал	работа с карточками

					Выбери правильно игру		
36.			Учебно-тренировочное		Тренинг «Воспитай себя сам» Соревнования.	спортзал	зачет

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Число / месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Кто лучше играет? (12 часов).							
1.			Инструктаж по ТБ. Беседа.	1	Основы здорового образа жизни. Беседа на тему: «Цветок Здоровья»	класс	Педагогическое наблюдение
2.			Практическое занятие	1	Игры: «Это я!», «Правильно-неправильно», «Комплименты», «Конфликт», «Добрые слова»,	спортзал	Игра.
3.			Практическое занятие	1	Осанка. Физические упражнения для формирования правильной осанки	спортзал	зачет
4.			Учебно-тренировочное	1	Игры-соревнования: «Испуганные лошади», «Перетяни палку», «С мешком на спине».	Спортзал	зачет
5.			Учебно-тренировочное	1	Положение головы, рук, туловища, ног.	Спортзал	зачет
6.			Практическое занятие	1	Ходьба.	Спортзал	зачет

7.			Практическое занятие	1	Разновидности ходьбы. Подвижные игры: «Три витка вокруг земли», «Летчики» и др.	Спортзал	зачет
8.			Учебно-тренировочное	1	Прыжки.	спортзал	зачет
9.			Учебно-тренировочное	1	Прыжки. «Прыжки по полоскам», «Салки на одной ноге»	спортзал	зачет
10.			Учебно-тренировочное	1	Упражнения на релаксацию.	спортзал	Коллективная рефлексия
11.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет
12.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры. «Купец», «Пустое место», «Успей выбежать»	спортзал	зачет

Раздел 2. Кто больше игр знает? (9 часов).

13.			Практическое занятие	1	Строевые упражнения.	спортзал	зачет
14			Практическое занятие	1	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Слушай сигнал!», «Точный поворот».	спортзал	зачет
15.			Учебно-тренировочное	1	Бег. Бег с изменением скорости, в заданном темпе	спортзал	зачет
16.			Учебно-тренировочное	1	Бег с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей	спортзал	зачет

					эстафет, с форой и др.		
17.			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для развития координации.	спортзал	зачет
18.			Практическое занятие		Упражнения: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименным и движениями рук	спортзал	зачет
19.			Практическое занятие	1	Танцевальные упражнения.	спортзал	зачет
20.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет
21.					Игры: «Перегони мяч», «Передал-садись», «Отбери мяч»,	спортзал	зачет
Раздел 3. Кто больше игр придумает? (7 часов).							
22.			Практическое занятие	1	Упражнения для осанки с предметом на голове.	спортзал	зачет
23.			Практическое занятие	1	Дыхание.	спортзал	опрос, зачет
24.			Практическое занятие	1	Равновесие.	спортзал	зачет
25.			Практическое занятие		Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Перелет птиц	спортзал	зачет
26.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет

27.			Практическое занятие	1	Подвижные игры: «Нос, нос, нос, лоб», «Через кочки и пенечки», «Два мороза», «Волк и овцы» и др.	спортзал	зачет
28.			Практическое занятие	1	Эстафеты с упражнениями в равновесии.	спортзал	зачет
Раздел 4. Игры – соревнования. (8 часов).							
29.			Практическое занятие	1	Лазание, перелезание.	спортзал	педагогическое наблюдение
30.			Учебно-тренировочное	1	Метание.	спортзал	зачет
31.			Учебно-тренировочное	1	Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в сторону метания на дальность (8-10)	спортзал	зачет
32.			Теоретическое занятие	1	Упражнения зрительной гимнастики.	спортзал	опрос
33.			Практическое занятие	1	Спортивный праздник.	спортзал	зачет
34.			Практическое занятие	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет
35.			Практическое занятие	1	Подведение итогов.	спортзал	зачет
36.			Практическое занятие	1	Подведение итогов. Эстафеты с прыжками и др.	спортзал	зачет

Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Число / месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Времена года. Игры вместе с Летом. (11 часов).							
1.			Инструктаж по ТБ. Беседа.	1	Основы здорового образа жизни. «Доктор закаливание». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	класс	Педагогическое наблюдение
2.			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «День ночь», «Пятнашки» и др.	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
3.			Практическое занятие	1	Осанка. Упражнения на правильную осанку с мешочками «Журавли».	спортзал	зачет
4.			Практическое занятие		Осанка. Комплекс специальных упражнений на осанку.	спортзал	зачет
5.			Практическое занятие	1	Положения головы, рук, туловища, ног.	спортзал	Педагогическое наблюдение
6.			Учебно-тренировочное	1	Ходьба.	Спортзал	зачет
7.			Учебно-тренировочное	1	Прыжки.	Спортзал	зачет
8.			Учебно-тренировочное	1	Прыжки.	Спортзал	зачет

9.			Практическое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	зачет
10.			Беседа	1	Забытые игры. «Лапта» - одна из самых распространенных и любимых игр	Спортзал	Педагогическое наблюдение
11.			Практическое занятие	1	Забытые игры. «Чиж». «Игра в камешки».		зачет

Раздел 2. Игры вместе с Осенью. (10 часов).

12.			Практическое занятие	1	Строевые упражнения.	спортзал	зачет
13.			Учебно-тренировочное	1	Бег.	Спортивная площадка	зачет
14			Учебно-тренировочное	1	Бег. Игры на закрепление навыков бега: «Пустое место», «Белые медведи»	Спортивная площадка	зачет
15.			Учебно-тренировочное	1	Метание. Метание набивного мяча (1 кг),	Спортивная площадка	зачет
16.			Учебно-тренировочное	1	Метание малого мяча с места, на дальность (10-12)	Спортивная площадка	зачет
17.			Учебно-тренировочное	1	Общеразвивающие упражнения для развития координации.	спортзал	зачет
18.			Практическое занятие	1	Танцевальные упражнения.	спортзал	зачет
19.			Практическое занятие	1	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	спортзал	зачет

20.			Учебно-тренировочное	1	Эстафеты: «Круговые эстафеты», «Встречные эстафеты».	спортзал	зачет
21.			Практическое занятие	1	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	спортзал	Педагогическое наблюдение

Раздел 3. Игры вместе с Зимой. (7 часов).

22.			Практическое занятие	1	Упражнения для осанки с предметом на голове.	спортзал	зачет
23.			Практическое занятие	1	Дыхание.	спортзал	опрос, зачет
24.			Практическое занятие	1	Упражнения в равновесии на бревне.	спортзал	зачет
25.			Практическое занятие		Викторина «От «А» до «Я»».	спортзал	опрос
26.			Учебно-тренировочное	1	Игры на лыжах.	спортзал	зачет
27.			Практическое занятие	1	Игровые упражнения	спортзал	зачет
28.			Практическое занятие	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет

Раздел 4. Игры вместе с Весной. (8 часов).

29.			Практическое занятие	1	Лазание, перелезание.	спортзал	педагогическое наблюдение
30.			Учебно-тренировочное	1	Метание.	спортзал	зачет
31.			Учебно-тренировочное	1	Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в сторону метания на дальность (8-10)	спортзал	зачет

32.			Практическое занятие с элементами беседы	1	Упражнения зрительной гимнастики.	спортзал	опрос
33.			Практическое занятие	1	Подготовка юных туристов.	спортзал	зачет
34.			Практическое занятие	1	Подвижные игры.	спортзал	зачет
35.			Практическое занятие	1	Русская народная игра «Лапта».	спортзал	зачет
36.			Практическое занятие	1	Подведение итогов.	спортзал	зачет

Подвижные игры 1-2 года обучения

1. Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

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

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

2. Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай, Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

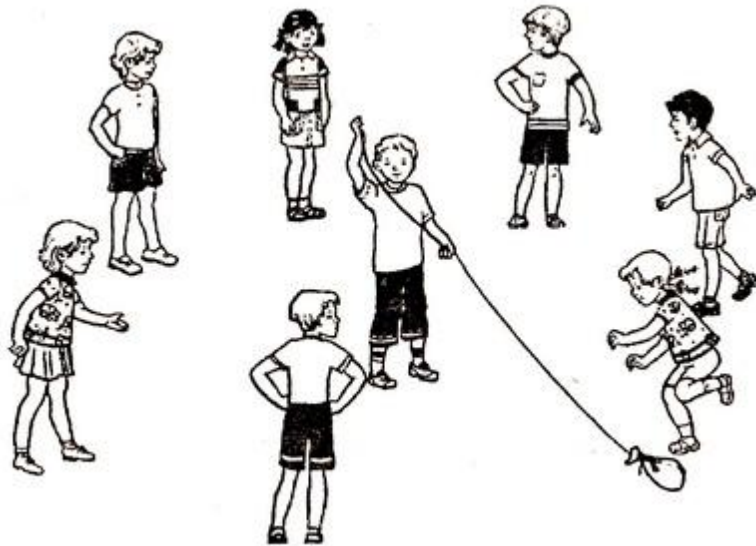
Развивает: глазомер, ловкость

3. Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.



Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

4. Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?— Да, да, да!*

— *Ну летите!— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!*

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

5. Кто быстрее?

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25—30 м.

На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

Варианты игры:

- забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух заездов;
- можно проводить игру, разделив детей на 2—4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: координацию движений

6. Мяч в кругу

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Категория: Игры на воде

Развивает: ловкость

7. Пятнашки

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка».

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

8. Кто дальше?..



Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Категория: Игры со скакалкой

Развивает: координацию движений

9. Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

10. Змейка (Проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.



По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

11. Эстафета с мячами

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.



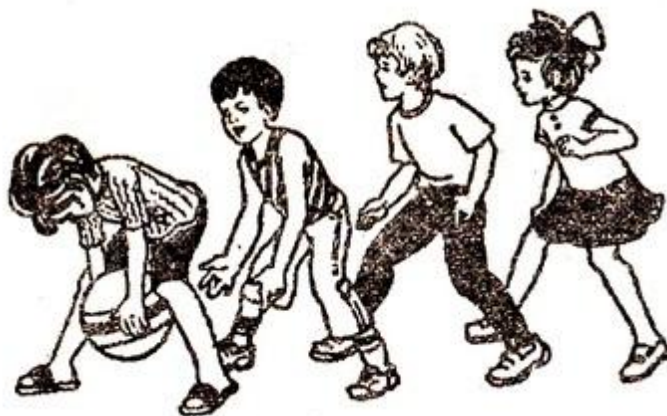
По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму,

второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;



комбинация двух движений: мяч передается назад вверху над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

12. Кенгуру

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.



По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

13. Зайцы в огороде

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0—1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

14. Кот и мышки

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловишки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите, Вы kota не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мышки» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

15. Охотник и зайцы

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убежать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.



Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

16. Не попадись...

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

17. С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

18. Соперники (Бой петухов)

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.



Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

19. Рыбки

Цель игры: обучение в игровой форме видам движения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений

20. Донеси мешочек

Цель игры: развитие выдержки и координации движений.

Для игры готовят 4—5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Вариант игры: после проявления детьми умения воспитатель может провести соревнование на скорость между 3—4 играющим!

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений

21. Из обруча в обруч

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.



В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, основные виды движений

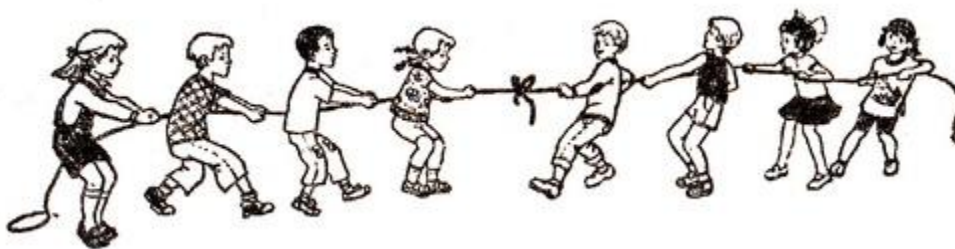
22. Перетягивание каната

По цели и характеру является разновидностью игры «Перетягивание в шеренгах».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привязывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каждой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.



Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, ловкость, навыки игры в коллективе, опорно-двигательный аппарат, силу

23. Прокати мяч

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

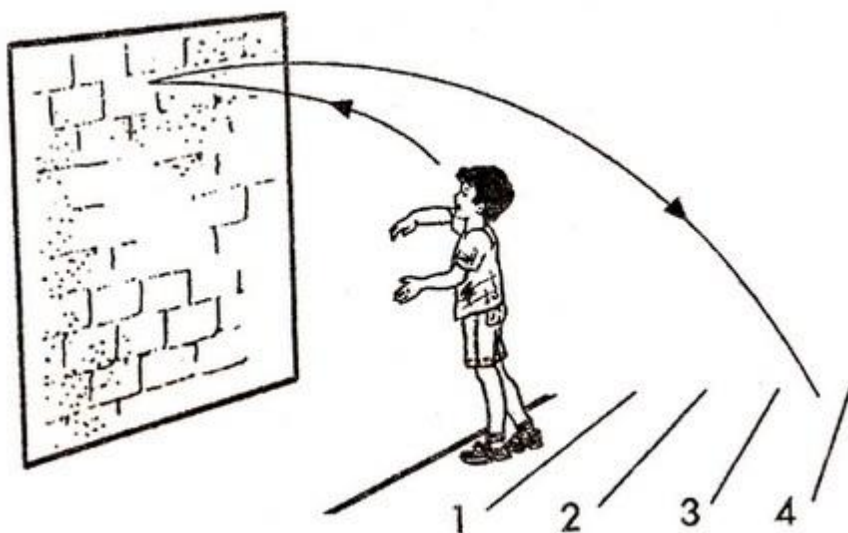
Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат

24. Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.



Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: Игры с мячом

Развивает: силу, точность броска

25. Посадка картофеля

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;
- подбегать к команде надо с левой стороны.

Категория: Белорусские народные игры

Развивает: быстроту движения, силовую выносливость

26. Фигуры

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Ведущий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, Все фигуры на месте — замри!»

После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водящего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается.

Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3—4 играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу

27. Передай мяч

Цель игры: обучение детей погружению в воду с головой.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс (максимум по грудь) ребенку.

Играющие дети разбиваются на пары и становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги расставлены на ширину плеч. Стоящий впереди ребенок держит в руках мяч.

По сигналу или команде воспитателя стоящий впереди ребенок наклоняется вперед, погружается с головой в воду и передает мяч между ног стоящему сзади ребенку. После этого дети поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

Воспитатель отмечает пару, которая играет быстрее и четче.

Категория: Игры на воде

Развивает: координацию движений, навыки плавания

Варианты игры:

- играющие дети делятся на две-три команды с равным числом участников и становятся в колонны на расстоянии 0,7—0,8 м друг от друга. В руках у стоящего первым в колонне мяч. По сигналу или команде воспитателя начинается передача мяча под водой между ног стоящему сзади. Последний ребенок, получив мяч, должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнила упражнение;

- играющие дети передают мяч в одном направлении, а потом поворачиваются кругом и передают мяч в другом направлении. Побеждает команда, первой выполнившая задание в обоих направлениях;

- дети передают мяч не между ног, а справа или слева от ног.

28. На новое место (Смени место...)

Цель игры: улучшение скорости бега, выносливости, чувства товарищества, командной игры.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16—20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5—2 м друг от друга.

По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде, берут за руку третьего стоявшего в колонне и снова бегут. Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, навыки игры в коллективе, способности бега, чувства товарищества

29. С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу

30. Третий лишний

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м).



Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убегать. Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убегать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

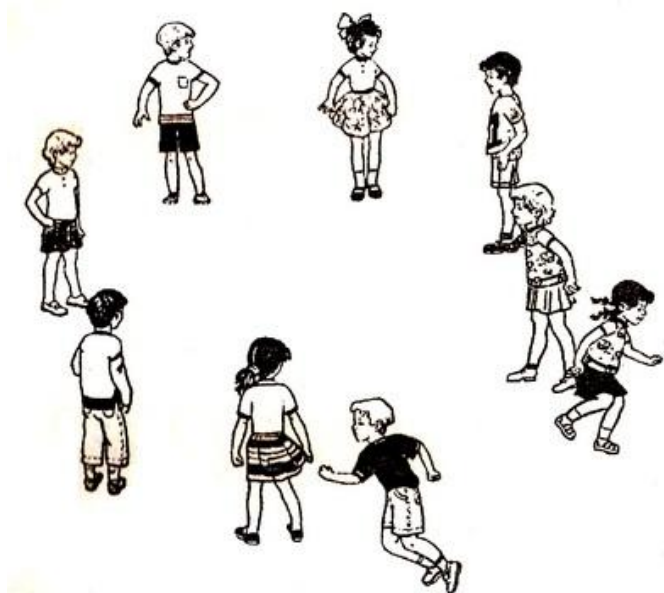
Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

31. Свободное место

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок — в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.



Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, ловкость, скоростные качества

32. Мяч соседу

Цель игры: развитие ловкости.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, а в центре круга — водящий.

По сигналу или по команде учителя игроки начинают передавать мяч друг другу вправо или влево, но обязательно рядом стоящему игроку. Направление передачи мяча может меняться в процессе игры много раз. Задача водящего — не покидая пределы круга, дотронуться до мяча, находящегося в руках игрока, или во время передачи.

Если это удается, то тот игрок, у которого был в данный момент мяч, становится водящим и игра начинается сначала.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: ловкость

33. Попрыгунчики-воробушки

По цели и характеру повторяет игру «Не попадись...».

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста участников игры). Из числа участников выбирают водящего — «большую птицу» (сокол, коршун, орел). Эта птица располагается внутри круга.

Остальные играющие изображают воробушков. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него, стараясь не попасться «большой птице», могут бегать по кругу.

Водящий старается дотронуться рукой («осалить», «запятнать») до «воробьев», находящихся в пределах круга. Счет ведется на количество штрафных очков за определенный отрезок игры или первый «осаленный» воробей становится внутри круга «большой птицей», а водящий становится воробушком. Игра продолжается.

Вариант игры: воробушкам разрешается передвигаться только прыгая на двух ногах.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

34. Невод

Цель игры: обучение основным видам движения (ходьба, бег, прыжки), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости.

Игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать

в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке.

Правила игры: «невод» должен все время двигаться на одинаковой высоте. Категорически запрещается поднимать «невод» во время прыжка, что может привести к травме.

Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, опорно-двигательный аппарат

35. Встречная эстафета

Цель игры: развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

В момент пересечения линии играющий подает условный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: быстроту реакции, внимательность

Развивает: ловкость

36. Сбей мяч

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

37. Подвижная цель

Цель игры: развитие ловкости, меткости, глазомера, выдержки.

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника.

Каждая команда имеет по мячу. По сигналу учителя или по его команде дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: выдержку, глазомер, ловкость, меткость

38. "Метко в цель"

Подготовка. 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 впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. 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.

39. "Прыжки по полоскам"

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперёк коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.



Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую - два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

40. Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

41. «Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Подвижные игры 3-4 года обучения

1. "Космонавты"

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов".

Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим, На такую полетим!

Но в игре один. Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З	(Земля	-	Луна	-	Земля)
З-М-З	(Земля	-	Марс	-	Земля)
З-Н-З	(Земля	-	Нептун	-	Земля)
З-В-З	(Земля	-	Венера	-	Земля)
З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)					

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры секрет:

Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя.
2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

2. Белые медведи.

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Площадка отмечается линиями 12*12м. В стороне площадки ограничивают небольшое место – льдину. Выбирают двух водящих – белых медведей, которые становятся на льдину. Остальные играющие – медвежата, они размещаются произвольно по площадке.

Описание игры. По сигналу учителя белые медведи, взявшись за руки, выбегают с льдины и начинают ловить медвежат. Догнав кого-то, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы настигнутый ими игрок очутился между руками. Пойманного игрока белые медведи отводят за льдину, а сами идут опять на ловлю. Поймав таким же образом ещё одного медвежонка, белые медведи отводят его на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Игрок, пойманный последним, считается самым ловким и становится в следующий раз белым медведем, выбирая себе в пару любого из игроков.

Правила игры.

Игрокам не разрешается прятаться за снаряды, влезать на снаряды и т.д.

2. Убегающих игроков нельзя хватать за одежду, руки, разрешается только окружать их.

Игроки, выбившие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.

Вырываться из рук медвежатам не разрешается.

Методические указания. Чтобы игра проходила с интересом, желательно первыми двумя водящими выбрать наиболее ловких и быстрых игроков. Игра очень подвижна и дает большую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Чтобы дать возможность медвежатам отдохнуть, можно каждый раз, как только на льдине будет новая пара, белым медведям возвращаться на льдину и по сигналу учителя выходить на ловлю.

3. Игра «Волк во рву».

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. В середине площадки или зала проводится две параллельные линии на расстоянии 60-80 см одна от другой. Этот коридор изображает «ров». Выбираются один или два водящих – «волка». Волки становятся во рву. Остальные играющие - «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющие «пастбище». Назначают одного или двух судей.

Описание игры. По сигналу учителя козы бегут из дома на противоположную сторону площадки – на пастбище – и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не входя изо рва, стараются запятнать, возможно, большее количество коз. Запятнанные козы отходят в сторону, подсчитывают и включаются в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигравшие считаются те козы, которые не разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала больше коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы 2-3 раза.

Правила игры. 1. Волки могут пятнать коз, находясь во рву и не переступая его границ. 2. Коза, перебежавшая ров, а не перепрыгнувшая через него считается пойманной. 3. Перебежка начинается только по сигналу учителя. 4. Если коза прыгнет в ров, она считается пойманной. 5. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего она обязана перепрыгнуть через ров; в противном случае коза считается пойманной.

Методические указания. При большом количестве учащихся перебежки и прыжки через ров можно проводить группами. Расстояние между линиями можно увеличить или уменьшить в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Варианты игры.

Козы стоят за линией рва. По сигналу без перебежек они прыгают на другую сторону (прыжок с места). При этом способе прыжка ров должен быть несколько уже.

Запятнанные козы не выходят из игры. После трех перепрыгиваний через ров меняют волка. Побеждает волк, который за время трех перепрыгиваний через ров запятнает больше коз.

4. Игра «Мяч ловцу»

На площадке три круга: первый круг диаметром 1 м, второй – 3 и третий - 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4-6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом. Вариант: игру проводить навремя, например, побеждает ловец, который за 1 мин. поймает больше мячей.

5. ”Подвижная цель”(1)

Место инвентарь. Зал, площадка, коридор; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие, становясь по кругу, размыкаются на вытянутые руки. Перед носками играющих чертится окружность. Учащиеся выбирают водящего, который становится на середину круга. У игроков - мяч.

Описание игры. По сигналу учителя игроки бросают мяч так, чтобы попасть в водящего. Водящий, увертываясь от мяча, бежит по площадке, подпрыгивает и т.д. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним ролями.

Правила игры.1. Водящий считается запятнанным тогда, когда в него попал мяч. Если мяч отскочил от пола и попал в водящего, то он запятнанным не считается.2. Для того чтобы быстрее попасть в водящего, лучше передавать мяч друг другу. 3. Бросая мяч в водящего, игрок не должен переходить линию круга, если он перешагнул линию, попадание не считается.

9. «Подвижная цель»(2)

Играющие делятся на несколько групп и образуют круги. В центре круга водящий. Перебрасывая мяч, друг к другу, они стараются попасть в водящего (в ноги). Попавший становится водящим (для 3-4 классов).

10. ”Вызови по имени”.

Команды из 5-7 человек образуют круг. В центре каждого круга- водящий с мячом, он бросает мяч вверх, и называет имя того, кто должен поймать мяч до того, как он упадет на землю. Поймавший мяч бросает его вверх и так же называет кого-либо из своей команды. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч на землю. Диаметр круга, по которому стоят дети постепенно увеличивают.

Участники делятся на несколько групп по 5 человек и образуют круги. У двух участников в руках мячи. По сигналу они выполняют передачи мяча в одну и ту же сторону (сначала вправо, затем влево) через одного стоящего в кругу игрока. Скорость передачи постепенно увеличивают.

Варианты;1)Со сменой способа передачи мяча;

2)с использованием одного резинового мяча, второго - волейбольного (футбольного или баскетбольного);

3)задание выполнять в и.п. сед ноги врозь, затем в замедленной ходьбе по кругу.

Стоя в парах на расстоянии 2 метра друг от друга. По сигналу игроки начинают передавать друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше других сделавшая 10 передач и не допустившая падения мяча на землю.

11. "Гонка мячей по кругу"

Играющие становятся в круг, лицом к центру, разомкнувшись на вытянутые в сторону руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на две команды. Два игрока из разных команд, стоящие на противоположных концах круга назначаются капитанами. Им дается по волейбольному мячу. По сигналу учителя капитаны подают мячи вправо своим ближайшим партнерам, те передают их дальше, пока мячи не дойдут до капитанов. Капитан, получив мяч поднимает его вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера-одна команда, вторые-другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану.

Варианты: 1) у капитанов, стоящих друг против друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч;

2) мячи могут передаваться по кругу несколько раз;

3) игру проводят в положении сидя.

12. «Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

13. Командные салки

Класс делится на две команды. Одна из них рассчитывается по порядку номеров и равномерно располагается за пределами волейбольной площадки у её границ. Игроки другой команды произвольно располагаются в пределах площадки, где нарисовано 3-4 небольших круга. Руководитель называет номер, игрок с этим номером выбегает на площадку и старается осалить игроков-соперников. Через 10-15 секунд называется другой номер вместо предыдущего. Спасаясь от салки, игроки могут забегать в защитные круги, в которых должно быть не более одного игрока. Игрок покидает круг, как только в него вбегает другой. Осаленные не выходят из игры, а остаются в ней до тех пор, пока на площадке не побывают все соперники. Затем дети меняются ролями. Отмечаются ученики, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Для выявления команды-победительницы игра проводится в пределах установленного времени. За каждого осаленного игрока команде салок начисляется выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут большее число очков.

14. Кто быстрее?

Играют две команды, соревнуясь парами, по одному игроку от каждой команды. Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки одной команды строятся в колонну по одному на одной из лицевых линий площадки, игроки другой команды - напротив. По сигналу руководителя по одному игроку от каждой команды устремляется вперёд прыжками на одной ноге. Победителем считается тот, кто раньше пересечёт среднюю линию. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз пересекут среднюю линию первыми.