

ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности

«Подвижные игры»

Срок реализации программы: 1 год

Содержание

1. Пояснительная записка:

- 1.1. Актуальность
- 1.2. Направленность
- 1.3. Отличительные особенности
- 1.4. Адресат
- 1.5. Цели и задачи программы
- 1.6. Объем и срок освоения программы
- 1.7. Формы обучения
- 1.8. Режим занятий
- 1.9. Планируемые результаты реализации программы

2. Учебный план

3. Содержание учебного плана

4. Календарный учебный график

5. Формы аттестации

6. Оценочные материалы

7. Методические материалы

8. Условия реализации программы

9. Список литературы

10. Приложения

1. Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

1.1. Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

1.2. Направленность курса: физкультурно - спортивная, направлена на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

1.3. Отличительная особенность образовательной программы: увеличение объёма (количество часов) на изучение подвижных игр на период обучения в начальной школе.

1.4. Адресат: ученики 1 классов с разным уровнем физической подготовленности. Количество – 15 человек.

1.5. Цели и задачи программы

Цель– создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью 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;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.6. Объем и срок освоения программы

Данная программа ориентирована на детей 1 классов. Программа рассчитана на 36 учебных недель по 1 часу в неделю, годовой план – 36 часов.

1.7. Формы обучения

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательные методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

При подборе игр продумываются следующие вопросы:

- цель игры, какие умения и навыки будут формироваться в процессе её проведения;
- какие воспитательные цели преследуются в процессе игры;
- посильна ли она для учащихся;
- все ли учащиеся будут одинаково в ней участвовать;
- что даст игра каждому ребёнку.

Формы подведения итогов:

соревнования;

тестирование.

1.8. Режим занятий

Занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы, ограниченного времени (45 минут) в системе целого учебного дня.

Место проведения: спортивный зал школы, стадион.

1.9. Планируемые результаты реализации программы

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

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

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

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Учебный план

Тема занятия		Количество часов		Дата
		теория	Практика	
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.		1	
2.	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки»		1	
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».		1	
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».		1	
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры		1	
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик»		1	
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры		1	

8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.		1	
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты» Эстафета с прыжками. Перетягивание каната.		1	
10.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».		1	
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»		1	
12.	Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры		1	
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.		1	
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.		1	
15.	Разучивание игр «Прокати – догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.		1	
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.		1	
17.	Разучивание игр «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.		1	
18.	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.		1	
19.	Разучивание игр «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.		1	
20.	Разучивание игр «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.		1	
21.	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.		1	
22.	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень»,		1	

	«Перепрыгнем через ручеёк». Игры по выбору.			
23.	Эстафета на свежем воздухе. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.		1	
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.		1	
25.	Разучивание игр «Пройди бесшумно», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.		1	
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.		1	
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.		1	
28.	«Ловкие и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.		1	
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.		1	
30.	«Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».		1	
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей». Игры по выбору.		1	
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.		1	
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета.		1	
34.	Весёлые старты.		1	
35.	Весёлые старты.		1	
	Всего		35часо	

3. Содержание учебного плана

Дата	Содержание
02.09.22	<p>1.Упражнение «Высокие деревья» И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперёд, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>2.Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки»</p> <p>Игра «Кузнечики» Команды – в колоннах у стартовой линии. В отдалении – флажки (кегли, мячи). Игроки каждой команды поочередно прыгают на одной ноге до флажка, огибают его и прыгают обратно. Вернувшись к своей команде, игрок дотрагивается рукой до руки следующего игрока (этим дает ему старт), после чего встает в конец колонны. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает. Вариант. Вперед – прыжки на левой ноге, обратно – на правой или наоборот.</p> <p>Игра «Лошадки» Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «возжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «возжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему.</p> <p>3.Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.</p>
09.09.22	<p>1.Эстафета с обменом мячей Команды строятся для встречной эстафеты. У направляющих мячи, у одних набивные. У других баскетбольные мячи. По сигналу они выбегают вперёд, встретившись, обмениваются мячами и возвращаются обратно. Обежав всю колонну, передают мяч очередным игрокам. Сами становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполнили задание. Обмениваться</p>

	<p>мячами игроки могут в любой точке дистанции, но обмен обязателен. Бросать мяч не разрешается, его следует передавать из рук в руки.</p> <p>2.Подвижные игры: «Ловушки»</p> <p>Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.</p> <p>2 вариант</p> <p>Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.</p>
16.09.22	<p>1.Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда»</p> <p>Игра «Лиса в курятнике»</p> <p>На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться нанесет. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется. Правила: Лиса может ловить кур, а куры могут взобраться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».</p> <p>Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.</p> <p>Игра «Чехорда»</p> <p>По правилам игры выбирается водящий, которому предстоит присесть на корточки, согнув голову. Остальные участники должны прыгать через него. После того, как все участники перепрыгнули через водящего, он меняет положение, немного привставая. Участники вновь должны прыгать через него по очереди. Так, водящий каждый раз привстает все выше и выше, и игра продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков, перепрыгивая, не заденет водящего. Если это произошло, он занимает его место и игра начинается заново.</p> <p>2.Эстафета с прыжками.</p> <p>Играющие делятся на 2 – 3 команды, каждая из которых делится на 2 подгруппы. Участники строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 10 – 12 м, на протяжении которого равномерно разложены в шахматном порядке по 5 скакалок, свернутых в небольшие кружочки (диаметром в 2 ступни). Расстояние между каждым кружочком примерно 2 м. У направляющих игроков одной из подгрупп в руках набивной мяч. По сигналу они начинают прыгать последовательно с одного кружка в другой. Достигнув самого дальнего кружка, игроки оббегают встречную колонну и передает мяч ее направляющему, а сами становятся в конце этой колонны. Игроки, получившие мяч, проделывают то же самое. Игра кончается, когда все игроки совершат прыжки по кружочкам и поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.</p> <p>3. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».</p>

23.09.22	<p>1.Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены»</p> <p>Игра «Два мороза»</p> <p>На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:</p> <p>Мы два брата молодые, Два мороза удалые, Я Мороз – красный нос, Я Мороз – синий нос, Кто из вас решится В путь – дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</p> <p>После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других морозов.</p> <p>Игра «Конники-спортсмены»</p> <p>Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.</p> <p>Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.</p> <p>2.Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».</p>
30.09.22	<p>1.Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору»</p> <p>Игра «Мышеловка»</p> <p>Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:</p> <p>«Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки.</p>

	<p>Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!»</p> <p>По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.</p> <p>В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.</p> <p>Игра «У медведя во бору»</p> <p>Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:</p> <p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит.</p> <p>Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).</p> <p>2.Эстафета по кругу</p> <p>Играющие делятся на четыре отряда. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, т.к. отряды выстраиваются по четырем радиусам. Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие. Когда отряд закончит бег и выстроиться в первоначальном порядке, ребенок стоявший впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым.</p> <p>3.Самостоятельные игры</p>
07.10.22	<p>1.Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки»</p> <p>Игра «Волк во рву»</p> <p>Посередине площадки проводится две параллельные черты на расстоянии 80-100 см одна от другой – это ров. По краям площадки на расстоянии 1-3 шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбираются волк, остальные изображают коз. Все козы располагаются в одном из домов. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя: «Волк во рву!» - козы бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», - козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После 3-4</p>

	<p>перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются в свой дом и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.</p> <p>Игра «Горелки»</p> <p>В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:</p> <p>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло, Глянь на небо — Птички летят, Колокольчики звенят! Раз! Два! Три! Беги!</p> <p>Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.</p> <p>2.Эстафета «Паровозик»</p> <p>Первый человек паровоз он бежит к другой стороне спорт зала и возвращаясь забирает с собой один вагончик (одного человека) ,опять бегут и прицепляют другой паровозик и так пока не прицепят все вагончики , вагончики не должны отцепляться.</p>
14.10.22	<p>1.Комбинированная эстафета</p> <p>Игроки делятся на 2 команды. Выиграет та команда, которая первая пройдет препятствия.</p> <p>Прыжки с набивными мячами;</p> <p>Преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая одновременно обе руки и подтягивая туловище;</p> <p>Прыжки на скакалке с обведением стойки;</p> <p>Пролезание через обручи и передача эстафеты другому (мешки, скамейки, скакалки, стойки).</p> <p>2.Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки»</p> <p>Игра «Наперегонки парами»</p> <p>Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.</p> <p>Игра «Ловишки – перебежки»</p> <p>Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую Сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь</p>

	<p>черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p> <p>3.Самостоятельные игры</p>
21.10.22	<p>1.Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»</p> <p>Игра «Лягушки – цапли» Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.</p> <p>Указания: Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.</p> <p>Игра «Быстрее по местам» Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»</p> <p>Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».</p> <p>Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.</p> <p>2.Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Дети делятся на 2 команды. Задача игроков – прыжками с ноги на ногу допрыгать до финиша и обратно, и передать эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задание.</p> <p>3.Самостоятельные игры.</p>
28.10.22	<p>1.Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты»</p> <p>Игра «Кенгурбол» Эта игра основана на особенности движений кенгуру – прыгая, они отталкиваются обеими ногами одновременно. В каждой команде по 5-8 человек. Ворота обозначаются стойками или флажками. Игроки со связанными ногами прыгают, как кенгуру, по площадке, стараясь ногами забить гол в ворота соперника. Продолжительность каждого тайма – 3 мин, после чего игроки меняются местами. Побеждает команда, которая забьет больше голов. Играть можно любым мячом, но лучше большим надувным.</p> <p>Игра «Аисты»</p>

	<p>Каждый участник должен начертить для себя круг, диаметр которого равен 1 метру, это будут гнезда. В этот круг участники встают на одну ногу. Один участник не чертит себе круг, он будет «аистом без гнезда». «Аист без гнезда» прыгает в любой круг, после этого аист из этого гнезда и аист без гнезда должны на одной ноге оббежать все гнезда, причем один аист прыгает в одну сторону, другой – в другую. Во время, когда аисты оббегают гнезда, остальные аисты могут встать на обе ноги. Тот аист, который раньше запрыгнет в пустое гнездо, остается в этом гнезде, а другой аист остается без гнезда.</p> <p>2.Эстафета с прыжками</p> <p>Представители команд, передвигаясь прыжками на одной ноге, должны достигнуть черты на расстоянии 6 – 8 метров, а потом вернуться назад, прыгая на левой ноге. Побеждает та команда, чьи игроки вернутся первыми.</p> <p>3.Перетягивание каната</p> <p>Заранее до начала игры при помощи детских цветных мелков чертится прямая ровная линия. На расстоянии 3 шагов от нее в правую и левую стороны располагаются двое участников игры, держащие в руках канат либо скакалку. Третий игрок выполняет одновременно роль ведущего и судьи, по команде которого начинается игра. После прозвучавшего сигнала ведущего участники игры начинают перетягивать канат или скакалку каждый в свою сторону, и это продолжается до тех пор, пока один из них не перетянет весь канат к себе либо не перетащит вместе с канатом противника на свою территорию. Он и будет являться победителем, который затем временно меняется местами с ведущим, занимая его место и выполняя его функции до победы следующего игрока в очередном туре. Игра может продолжаться до тех пор, пока не надоест участникам.</p>
11.11.22	<p>1.Эстафета с переноской предметов</p> <p>Две команды стоят на длинных сторонах площадки, в шеренгах лицом одна к другой. У концов каждой команды обозначены круги (квадраты), в которых лежат набивные мячи. На расстоянии 10-15м по прямой обозначены еще круги (квадраты), в которых стоят городки (кегли, булавы). Перед первыми кругами, в 2-3м от них, стартовая линия, на которой становятся два игрока, по одному от команды. По сигналу учителя игроки берут мячи и бегут к другим кругам. Там кладут мячи, берут городки, возвращаются, ставят городки в первые круги, после чего встают на свое место. В то время, когда первые игроки бегут с мячом, вторые занимают место на стартовой линии и, когда первые закончат перебежку, начинают бежать, но они относят городки, а приносят мячи. Так продолжается, пока все игроки каждой команды, закончат перебежки. Выигрывает команда, закончившая перебежки первой.</p> <p>Варианты: на пути перебежек преодолеваются препятствия (подлезать под веревочку, пролезать через обруч, перепрыгнуть «ров» и т. д.); все играющие делятся на 3-4 команды.</p> <p>2.Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног»</p> <p>Игра «Не намочи ног»</p> <p>На участке проводятся две линии на расстоянии 3-4 м – это болото. Играющие делятся на 2-3 отряда (по 4-5 человек) и выстраиваются против черты. Задача – переправиться через болото с помощью дощечек. Каждый играющий получает по две дощечки (фанерки или картонки). По</p>

	<p>сигналу воспитателя первые и каждого отряда начинают передвигаться: сначала они встают на одну дощечку, кладут впереди себя вторую встают на нее, берут первую, опять кладут ее вперед и т.д. Когда первый перейдет болото, начинает переправу следующий, и так в каждом отряде. Выигрывает тот, отряд, который раньше переправился через болото.</p> <p>Примечание: Если играющих только два отряда (по 3-4 человека), болото можно разделить пополам и тогда все участники выстраиваются вдоль черты и начинают переправляться одновременно.</p>
18.11.22	<p>1.Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»</p> <p>Игра «Береги предмет»</p> <p>Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.</p> <p>Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.</p> <p>Игра «Кто первый через обруч к флажку?»</p> <p>На одной стороне площадки разложены флажки (4-6) на расстоянии одного метра один от другого, в середине площадки – обручи, на противоположной стороне 4-6 колонн. По сигналу «один, два, три – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, берут флажок и поднимают вверх, затем кладут и бегут назад в конец колонны. Игра продолжается 3-4 раза.</p>
25.11.22	<p>1.Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Пчёлки»</p> <p>Игра «Пролезай – убегай»</p> <p>Дети изображают медведей. Нужно пролезть в обруч и быстро «по медвежьей» добежать до конца площадки и выстроится в одну шеренгу. Победит та команда, кто быстрее справится с заданием.</p> <p>Игра «Пчёлки»</p> <p>На площадке в свободном порядке расположены обруч – «ульи». Игроки – «пчелки» занимают ульи по 4-5 человек. По команде «Пчелки, полетели за медом!» дети разбегаются по площадке враспынную, имитируя руками взмахи «крыльев». По команде «В ульи!» бегут в свои домики. Игра повторяется 3-4 раза, отмечаются пчелки, которые собрались в своем домике быстрее других.</p> <p>Пчелки летают подальше от своих домиков.</p> <p>2.Самостоятельные игры</p>
02.12.22	<p>1.«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши»</p> <p>Игра «Пятнашки»</p> <p>По считалке играющие выбирают водящего – пятнашку. Все дети разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснётся рукой, становится водящим пятнашкой.</p> <p>Игра «С кочки на кочку»</p> <p>Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот</p>

	<p>берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию». Проигравшая команда получает «выкуп».</p> <p>Игра «Кот и мыши»</p> <p>На полу чертят круг. Один из играющих встает в середину круга – он кот. А за кругом мыши водят хоровод.</p> <p>Мыши водят хоровод, На лежанке дремлет кот, Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите: Как проснется Васька-кот, Разобьет весь хоровод!</p> <p>После слов мыши перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть схваченным котом, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте, или продвигаются вперед к центру круга. Мыши стараются увернуться от кота и вовремя выпрыгнуть из круга. Кого кот схватил становится котом, а кот мышью.</p> <p>2.Игры по выбору</p>
09.12.22	<p>1.«Кто дольше не собьётся», «Удочка»</p> <p>Игра «Кто дольше не собьётся»</p> <p>Играющих можно разделить на четыре команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит воспитатель с кем-нибудь из детей. Играющие по очереди дети вместе с воспитателем подсчитывают, в какой команде, детей, не зацепивших скакалку.</p> <p>Игра «Удочка»</p> <p>Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.</p> <p>2. Игры по выбору</p>
16.12.22	<p>1.Разучивание игр «Прокати – догони», «Прыгай выше и дружнее»</p> <p>Игра «Прокати – догони»</p> <p>Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.</p> <p>Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)</p> <p>Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),</p> <p>А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)</p> <p>Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)</p>

	<p>В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если мяч маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).</p> <p>Игра «Прыгай выше и дружнее»</p> <p>Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.</p> <p>2. Весёлые старты (конспект в приложении)</p>
23.12.22	<p>1.Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»</p> <p>Игра «Упасть не давай»</p> <p>Дети выстраиваются в шеренгу на самую ближнюю к ведущему часть дорожки. Он бросает мяч каждому игроку. Ребенок ловит мяч и возвращает его ведущему таким же способом. Выполнив упражнение без ошибки, дети отходят на следующую часть дорожки. Ребенок, допустивший ошибку в ловле или броске мяча, остается на месте до следующей попытки. По окончании игры победителем выбирают участника, который оказался на самой дальней от ведущего части дорожки.</p> <p>Игра «Совушка»</p> <p>На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий сова. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!»</p> <p>Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая сова.</p> <p>2.Эстафета с мячами, скакалками.</p> <p>«Мяч над головой»</p> <p>Волейбольный мяч лежит на полу перед 1 игроком.</p> <p>1-ые игроки по свистку берут мяч в руки и передают через голову 2-ым игрокам, 2-ой – 3-ему и т.д. Мяч доходит до последнего игрока, он бежит и встает во главе команды. Игра продолжается до тех пор, пока 1-ый игрок не пробежит с мячом и не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.</p> <p>«Бег со скакалкой»</p> <p>По сигналу ведущего первый участник прыгает через скакалку, добегают до финишной отметки, обегает её и возвращается обратно, передаёт скакалку следующему участнику.</p>
13.01.23	<p>1.Разучивание игр «Трамвай», «Найди себе пару»</p> <p>Игра «Трамвай»</p> <p>Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флага: желтый,</p>

	<p>красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный, желтый – останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг – трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый флаг, чтобы снова можно было двигаться.</p> <p>При небольшом количестве детей, можно поставить их в одну колонну. Можно на пути организовать остановку. Подъезжая к ней, трамвай замедляет ход, останавливается. Для того чтобы войти и выйти, дети приподнимают шнур.</p> <p>Игра «Найди себе пару»</p> <p>Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!» », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай! ».</p> <p>Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.</p> <p>Каждый раз играющие должны иметь пару. Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.</p> <p>2.Игры по выбору</p>
20.01.23	<p>1.«Гонки санок», «Попади в цель»</p> <p>Игра «Гонки санок»</p> <p>Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого:«Вперед!» — передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами.</p> <p>Вариант: Санки располагают на исходной линии, а играющие встают сбоку. По сигналу взрослого: «Начали!» — все быстро повертываются, садятся на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами назад, продвигаются в указанную сторону. По сигналу: «Стоп!» — играющие прекращают двигаться. Выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других.</p> <p>Игра «Попади в цель»</p> <p>Дети с мешочками для метания или небольшими мячами располагаются перед стеной с целью по одному. Обговаривается цель в которую нужно попасть – либо геометрическая фигура, либо цифра. Для развития логического мышления можно обозначить цель методом отрицания – эта фигура не четырехугольная, не круглая (треугольник, и т. д.). Для закрепления математических навыков, можно дать задание попасть в число, которое меньше (больше) 3 и т.д. По команде «Раз, два, три, в цель попади!» ребенок выполняет бросок. И конечно, самое главное – награждение самого меткого игрока!</p> <p>2.Игры по выбору</p>
27.01.23	<p>1.Разучивание игр «Быстрые упряжки», «На санки»</p> <p>Игра «Быстрые упряжки»</p>

	<p>На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.</p> <p>Игра «На санки»</p> <p>Санки (на одни меньше, чем играющих) расставляют на одной стороне площадки. Дети бегают, кружатся на другой стороне площадки. По сигналу «На санки!» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.</p> <p>2.Игры по выбору</p>
03.02.23	<p>1.Разучивание игр «Поменяй флажки», «Через препятствия»</p> <p>Игра «Поменяй флажки»</p> <p>Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя «раз» первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т.д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.</p> <p>Игра «Через препятствия»</p> <p>Проползти под рядом стульев или над ним.</p> <p>Проползти под веревкой, натянутой между ножками двух стульев.</p> <p>Прыгнуть в обруч и из него по 5 раз.</p> <p>Попасть погремушкой в корзину для белья.</p> <p>Пробежаться с погремушкой на голове.</p> <p>Перекувырнуться.</p> <p>Поскакать на месте, повторяя считалочку.</p> <p>Сделать 10 прыжков ноги вместе — ноги врозь.</p> <p>Выигрывает команда, первая прошедшая испытания.</p> <p>2.Самостоятельные игры</p>
10.02.23	<p>1.Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»</p> <p>Игра «Идите за мной»</p> <p>Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры воспитатель</p>

	<p>напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу. Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.</p> <p>Игра «Сороконожки»</p> <p>Выбирается один ведущий, он будет давать команды сороконожкам и оценивать лучшую, если команд несколько. Игроки выстраиваются в колонну друг за другом, хватают друг друга за плечи или за пояс. Далее ведущий включает веселую, задорную музыку и начинает давать сороконожке задания. Задача игроков выполнять задачи быстро, качественно и при этом сохранять целостность сороконожки.</p> <p>Задания:</p> <p>Сороконожке поднять все правые лапки!</p> <p>Сороконожке поднять все левые лапки!</p> <p>Сороконожке побегать по кругу!</p> <p>Сороконожке попятиться назад!</p> <p>Сороконожка двигается гусиным шагом!</p> <p>Сороконожка передвигается прыжками!</p> <p>Сороконожка садится и резко подпрыгивает вверх!</p> <p>Сороконожка ловит свой хвост!</p> <p>Сороконожка левой передней лапкой чешет правую заднюю лапку!</p> <p>Сороконожка прыгает на правых ножках!</p> <p>Если все эти задачи выполняются легко, можно усложнить игру: завязать всем участникам глаза и попробовать делать задания с закрытыми глазами.</p> <p>Еще с завязанными глазами можно устроить сороконожке полосу препятствий. В этом случае глаза развязывают «голове» сороконожки, и она предупреждает «тело» и «хвост» обо всех опасностях, на которые наткнулась в пути.</p> <p>2.Самостоятельные игры</p>
17.02.23	<p>1.Катание на санках</p> <p>1. На санках с горки дети катаются по-разному: сидя верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях.</p> <p>2. На спуске с горки можно устроить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка наклонять туловище назад—в сторону поворота.</p> <p>3. Можно предложить при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона 3 флажка.</p> <p>2.Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»</p> <p>Игра «Пройди и не задень»</p> <p>На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между рядами – 35-40 см, а между кеглями одного ряда – 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задев кегли.</p> <p>Игра «Перепрыгнем через ручеёк»</p>

	<p>На площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 10 до 40 см.) Группе детей предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где шире, и, наконец, где самый широкий. Продолжительность игры 5 – 6 минут.</p> <p>3.Игры по выбору</p>
03.03.23	<p>1.Эстафета на свежем воздухе</p> <p>«Перетяжки»</p> <p>Играющие встают вокруг сугроба, крепко держась за руки. Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь опрокинуть их в сугроб. Если это удастся, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.</p> <p>«Попляши и покружись»</p> <p>Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрослого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кружатся в парах. Когда же он произносит «Стой!», дети останавливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (при этом руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить: по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».</p> <p>2.Самостоятельные игры</p> <p>3.Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок</p>
10.03.23	<p>1.Ходьба парами, тройками.</p> <p>Разные виды ходьбы</p> <p>Пошли в поход ребята и крикнули: «Ура!»</p> <p>Вперед, вперед, ребята! Нас много ждет чудес.</p> <p>И вот уж на дороге вдали дремучий лес.(ходьба обычная)</p> <p>А чтоб не страшно было в дремучем том лесу,</p> <p>И чтоб не испугаться нам рыжую лису,</p> <p>Возьмем за руку друга, ведь с другом веселей.</p> <p>Идя по лесу с другом, становимся смелей.(ходьба парами)</p> <p>По кочкам, по болоту, шагает детвора.</p> <p>Пошли в поход ребята аж с самого утра.</p> <p>По кочкам, по болоту идти нам нелегко.</p> <p>Чтобы ноги не промокли, шагаем широко.(ходьба широкими шагами из обруча в обруч)</p> <p>Бежит тропинка к дому, давно домой пора.</p> <p>Ходили долго, долго. Кругом уж темнота.</p> <p>Бежит тропинка влево и вправо - поворот.</p> <p>И вот мы рядом с домом, мы у своих ворот.(ходьба «змейкой» за ведущим по площадке)</p> <p>2.Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.</p>
17.03.23	<p>1.Разучивание игр «Пройди бесшумно», «Будь внимателен»</p> <p>Игра «Пройди бесшумно»</p>

	<p>Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные играющие стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.</p> <p>Правила: не стоять без движения, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющего, они сразу же опускают руки вниз.</p> <p>Игра «Будь внимателен»</p> <p>На одной стороне площадки 5 – 6 играющих, на противоположенной (8 – 10 метров) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал “Беги” играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети Брут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.</p> <p>Правила: выигрывает прибежавший с предметом; если взят не тот, нужно вернуться и заменить его.</p> <p>2.Самостоятельные игры</p>
07.04.23	<p>1.«Метко в цель», «Конники спортсмены»</p> <p>Игра «Метко в цель»</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.</p> <p>Игра «Конники спортсмены»</p> <p>Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок — стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих. Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.</p> <p>2.Эстафета с прыжками</p>

	<p>«Кто дальше прыгнет?»</p> <p>Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.</p> <p>3.Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол</p>
14.04.23	<p>1.«Мяч соседу», «Гуси-лебеди»</p> <p>Игра «Мяч соседу»</p> <p>Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив.</p> <p>По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.</p> <p>Игра «Гуси – лебеди»</p> <p>Участники игры выбирают волка и хозяина. Кто дольше всех подпрыгнет на одной ноге те и водящие, остальные дети гуси. Гуси с хозяином стоят на одной стороне зала. Волк стоит по центру зала, ему из верёвок выкладываем ограничение это его полоса леса, в которой он живёт. Хозяин выпускает гусей погулять крылья поразмять. Гуси летают по всему залу, залетая в лес к волку. Хозяин зовёт гусей домой.</p> <p>Хозяин: Гуси-гуси!</p> <p>Гуси: Га-га-га.</p> <p>Хозяин: Вы устали?</p> <p>Гуси: Да-да-да.</p> <p>Хозяин: Так летите же домой, покормлю я вас едой.</p> <p>Гуси: Волк свой лес стережёт, нам прохода не даёт!</p> <p>Хозяин: Сильно крыльями махайте, злого волка пролетайте.</p> <p>Гуси пролетают (перепрыгивают) черту леса, в которой живёт волк, они не должны попасть в зубы волку. Волк передвигается по своему лесу влево и вправо, поворачиваясь вокруг своей оси, стараясь поймать гусей. Гуси могут перелетать от одной стороны зала к другой несколько раз. Пойманный гусь выбывает из игры. Игра заканчивается, когда волк поймает 10-12 гусей.</p> <p>Следующие водящие выбираются так: кто дольше всех отобьёт мяч от пола.</p> <p>2.Эстафета с передачей палочки</p> <p>Команды выстраиваются в колонны. У первых игроков в руке эстафетная палочка. По сигналу учителя первые игроки, пробежав до обусловленного места, возвращаются и, обогнув свою колонну, передают палочку очередному участнику. Способ передачи эстафетной палочки разучивают заранее. Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее количество ошибок.</p>

	<p>3.Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол</p>
21.04.23	<p>1.«Ловкие и меткие», «Зайцы в огороде»</p> <p>Игра «Ловкие и меткие»</p> <p>Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одни из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.</p> <p>Игра «Зайцы в огороде»</p> <p>На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.</p> <p>Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно выпрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.</p> <p>2.Эстафета по кругу</p> <p>Все играющие делятся на три - пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).</p> <p>Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных "спиц" к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.</p> <p>3.Игры по выбору: ручной мяч</p>
28.04.23	<p>1.«Успей поймать», «Космонавты»</p> <p>Игра «Успей поймать»</p> <p>Дети стоят по кругу, водящий (педагог или ребенок) в середине. Играющие перебрасывают мяч с</p>

	<p>одной стороны круга на другую. Тот, кто стоит в середине должен поймать мяч или коснуться его рукой, изменив направление. Если это удастся сделать, водящий становится в круг, а в середину идет тот, кто бросал мяч.</p> <p>Игра «Космонавты»</p> <p>Перед началом игры по углам и сторонам площадки или зала необходимо начертить несколько больших треугольников – это «ракетодромы». На каждом «ракетодроме» располагается от 2 до 5 кружочков – «ракет». «Ракету» может занять только один участник игры. Суммарное число «ракет» должно быть на 3-8 меньше, чем игроков. Площадку для игры можно украсить названиями маршрутов звездных кораблей, к примеру, «Земля – Юпитер», а также изображениями планет, звезд и комет. Участники игры берутся за руки и встают в круг в центре площадки. Вместе с организатором игры, они начинают двигаться по кругу и громко декламировать:</p> <p>«Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет!»</p> <p>Произнеся слово «нет!» дети расцепляют руки и бросаются к «ракетодромам», стремясь занять любую свободную «ракету». Проигравшие объявляются опоздавшими на рейс и возвращаются в центр площадки. Успешные «космонавты» могут по очереди объявить свой маршрут или рассказать, где они сейчас пролетают и какие космические объекты находятся в их поле зрения.</p> <p>2. Соревнования на точность броска мяча в корзину</p> <p>Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.</p> <p>Содержание игры. По команде руководителя "Внимание, марш!" первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договорённости), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку.</p> <p>Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.</p> <p>Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.</p> <p>3. Самостоятельные игры</p>
05.05.23	<p>1. «Дальше и выше», «Беги и хватай»</p> <p>Игра «Дальше и выше»</p> <p>Дети сидят. Водящий, отходя от ребёнка, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше,</p>

	<p>бросим выше». Ребёнок ловит мяч. Игру можно проводить, в зале и на улице.</p> <p>Игра «Беги и хватай»</p> <p>Водящий находится в центре круга. Кидает мяч ребенку и называет его имя. Этот малыш ловит мяч и кидает его обратно водящему. Когда же водящий кидает мяч вверх, все дети должны убежать в «свое» место. Задача водящего — попытаться попасть в убегающих детей.</p> <p>2.Эстафета «Паровозик»</p> <p>Первый человек паровоз он бежит к другой стороне спорт зала и возвращаясь забирает с собой один вагончик (одного человека), опять бегут и прицепляют другой паровозик и так пока не прицепят все вагончики , вагончики не должны отцепляться.</p>
12.05.23	<p>1.«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей»</p> <p>Игра «Фигуры»</p> <p>По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу.</p> <p>Игра «Зайцы, сторож и Жучка»</p> <p>Выбирают двух водящих — сторожа и Жучку, остальные— зайцы. Площадки для игры размечают линиями и кружками, С одной стороны зала обозначают норы зайцев, с другой — огород, а за огородом — дом сторожа. Посередине зала на высоте 40—60 см протягивается веревочка, изображающая забор огорода, Ее могут держать (не наматывая на руку) освобожденные от занятий. Перед началом игры зайцы находятся в норках, а сторож с Жучкой — дома. Если играющих много, то зайцы выстраиваются в норках тройками. По сигналу учителя зайцы, составляющие первые тройки во всех норках, перепрыгивают через скакалки и попадают в огород, где прыгают, едят капусту, играют друг с другом. Когда зайцы окажутся в огороде, сторож выходит во двор и (по сигналу учителя) три раза хлопает в ладоши (стреляет). После первого же выстрела зайцы бегут в свои норы, подлезая под скакалки, стараясь не задеть их. После третьего выстрела Жучка пускается догонять зайцев. Догнав, она касается зайца рукой, и тот остается на месте. В норках зайцы в безопасности, прибежавшие встают позади ожидающих очереди бежать в огород. Учитель отмечает пойманных зайцев и отпускает их в норы, Жучка идет на свое место. В таком же порядке игра продолжается дальше, но при каждой новой перебежке сторож и Жучка меняются ролями. В каждой последующей перебежке участвуют новые тройки. Наиболее ловкими считаются те ребята, которые ни разу не попались Жучке. Правила разрешают Жучке, преследуя зайцев, перепрыгивать через забор или подлезать под него, зайцы должны бежать в свои, а не в соседние норки. Можно усложнить игру, выбрав вместо одной Жучки две, а зайцам дать задание преодолевать забор, перепрыгивая через него во время возвращения в свои норы.</p> <p>Игра «Через ручей»</p> <p>На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5—3 м друг от друга (в зависимости от возраста играющих детей). Это «ручеек». Через «ручеек» проложены камешки на расстоянии 20— 30 см друг от друга (кусочки картона, дощечки или просто нарисованные на полу кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка ручейка на</p>

	<p>другой. Воспитатель подводит играющих детей к черте (бережку ручейка) и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Потом воспитатель показывает, как это нужно делать. За воспитателем дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамеечку и временно выбывает из игры.</p> <p>2.Игры по выбору</p>
19.05.23	<p>1.«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием»</p> <p>Игра «Запрещённое движение»</p> <p>Определяется ведущий. Если игра проводится с дошкольниками, то руководить процессом должен педагог. Дети младшего возраста еще не смогут выполнить функции ведущего в такой деятельности. Обсуждается "запрещенное движение", то есть такое, которое нельзя будет выполнять во время игры. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Дети становятся в полукруг, ведущий - напротив них. Педагог начинает показывать различные движения. Задача участников - повторить все, кроме предварительно обозначенного "запрещенного движения". Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся участник.</p> <p>Игра «Ловушки с приседанием»</p> <p>Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах площадки, границу которой покидать не разрешается. Нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.</p> <p>2. Эстафета с обменом мячей</p> <p>Эстафета «Поменяй мяч»</p> <p>Участники каждой команды проходят первый отрезок, ведя баскетбольный мяч правой рукой до ограничителя, меняют мяч на теннисный и бегут обратно, передавая другой мяч следующему участнику.</p> <p>3. Игры по выбору</p>
26.05.23	<p>1.Упражнение «Силачи»</p> <p>Исходное положение: стоя, кисти — к плечам.</p> <p>На счет 1 — свести локти вперед, крепко сжать кулаки;</p> <p>2 — вернуться в исходное положение</p> <p>Повторите это упражнение 5 раз.</p> <p>2.Игры: «День и ночь», «Волк во рву»</p> <p>Игра «День и ночь»</p> <p>Вначале игры выбирается ведущий, который берет бубен. Обручи раскладываются на земле – это гнездышки. Остальные дети – птички. Птичек должно быть больше, чем гнездышек. Пока бубен звенит – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда бубен замолкает, значит наступает</p>

ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры. Далее убирается один обруч и т.д. пока не останется 1 победитель (самый ловкий, быстрый, внимательный).

Варианты игры: пчелы – улья; бабочки – цветочки; лисята – норки; медведи – берлоги и т.д.

Игра «Волк во рву»

Посредине площадки проводится две параллельные черты на расстоянии 80-100 см одна от другой – это ров. По краям площадки на расстоянии 1-3 шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбираются волк, остальные изображают коз. Все козы располагаются в одном из домов. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя: «Волк во рву!» - козы бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», - козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После 3-4 перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются в свой дом и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.

Комбинированная эстафета

Эстафета "Трудная ноша"

Участники делятся на команды по два человека. Каждая пара игроков получает по две палочки длиной до 50 сантиметров и дощечку длиной 70-75 сантиметров, с укрепленным на ней флажком. Стоя рядом, игроки держат свои палочки повернутыми вперед. На концы палочек кладется дощечка. В таком виде, совместными усилиями, они должны донести свою ношу до условного места и вернуться обратно. Если дощечка упадет, игроки останавливаются, поднимают ее и после этого продолжают свой путь. Кто быстрее справится с заданием, та пара игроков считается победителем.

«Прохождение болота»

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из трех человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", то есть просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

Эстафета "Вызов игроков"

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и так далее. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

5. Формы аттестации

Система оценки качества реализации образовательной программы

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

1. Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:
 - самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
 - смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;
 - морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.
2. Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной

образовательной программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

3. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности:

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;

- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса

осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности учащихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

6. Оценочные материалы

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Таблица результатов
«Прыжки через скакалку».**

КЛАСС	ЧЕТВЕРТЬ	НА СКОРОСТЬ					
		ОЦЕНКИ					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 кл (10 с)	2	2	6	8	4	8	10
	4	4	8	10	6	10	12

7. Методические материалы

Перечень методических материалов, используемых в процессе реализации программы:

1. Методические рекомендации программы.
2. Годовой план – график прохождения материала.
3. Тесты.
4. Игры.
5. Эстафеты.
6. Техническое обеспечение занятий.
7. Техническое оснащение занятий.

8. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

1. Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.
2. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.
3. Учебно - практическое оборудование:
 1. Стенка гимнастическая
 2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,)
 3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).

4. Скакалка.
5. Мат гимнастический.
6. Рулетка.
7. Кубики.
8. Кегли.
9. Секундомер.
10. Свисток.
11. Аптечка.

9. Список литературы

Учебники и пособия для реализации программы:

- Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОСП Волгоград, 2012 год;
- Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
- Е.И. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год;
- Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2008 год;
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 2 класс// М. 2008 год; j
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 3 класс// М. 2010 год;
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;
- С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

- В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1-11 классы // М.2006 год;
- А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОСП М.2011 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОСП М.2011 год^,
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС II М.2012 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. ФГОС II М.2012 год;
- А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
- И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
- Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие праграммы. Физическая культура. 1 класс Новые стандарты: учимся работать!I Волгоград, 2011 год;

Литература для преподавателя:

- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург2004.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Интернет-ресурсы в помощь учителю:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Дополнительная литература для родителей:

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Н.Новгород, 2007г.
2. Жуков С.П. Игра и дети// Физическая культура в школе.- 1999г., - №5, с. 14
3. Игровые занятия в группах здоровья. – Минск, 2010г.
4. КацубэАцуми. Влияние подвижных игр на формирование личности ребёнка// Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ – ФиС, №3, с. 40-48.
5. Савельева В. Радость в игре// Дошкольное воспитание. – 2008г. №6, с. 69-71

10. Приложения

Считалки:

1. Катилсягорохпоблюду,
Ты води, а я не буду.
2. Шлакукушкамимосети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить!
3. Колокольчиквсехзывает,
Колокольчикнампоет
Звонким, тонкимголоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходиизкругавон!
4. Пчелы в полеполетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мыиграем – водишьты!
5. Как у насасеновале
Двелягушкиночевали.
Утромвстали, щейпоели,
А тебеводитьвелели!
6. Раз, два, три, четыре, пять, -

Мы сейчас хотим играть.

«Да» и «нет» не говорить –

Всеравно тебе водить!

7. Тара-Мара

В лесходила,

Шишкиела,

Намвелела.

А мышшишки

Неедим,

Таре-Мареотдадим!

8. Солнцеспрыталосьзагору,

Зайка в лес,

А мишка в нору.

Ктоосталсянавиду –

Убегай,

Водитьиду!

9. Эй, Иван,

Полезай в стакан,

Отрежьлимон

И выйдивон!

10.(Накулаках)

Шлакукушка

Мимосети,

А за нею малы дети.

Кук-мак,

Кук-мак,

Убирай один кулак!

«Весёлые старты»

Цель: формирование у учащихся представлений о спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям

Образовательная задача: Выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств)

Оздоровительная задача: Укрепление здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.

Воспитательная задача: воспитывать навыки коллективных взаимодействий и организованности; развивать ловкость, внимание, координацию движения.

Оборудование: Теннисные ракетки и надувные шарики, , волейбольные мячи и обручи, веники-2, одежда, вещи:(куртка, 2 варежки, шарф, шапка, зонт, портфель) 10 кружочков, 20 кубиков, большие сапоги. платок, 2 стула

Ход занятия:

1. Разновидность ходьбы и бега с рифмованным текстом.

Все в затылок подравнялись

На носочки приподнялись.

И знакомою тропой

В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках)

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок рукой.

Руки вниз – хлопок другой.

По тропинке вновь шагаем.

Вдруг ручей в пути встречаем.

Неужели поворот?

Нет, пройдем речушку вброд.(ходьба с высоким поднимаем колена).

Дальше по лесу шагаем.

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладем,

И вразвалочку идем. (ходьба на внешней стороне стопы)

Ежик по лесу гулял

И листочки собирал. (ходьба в полном приседе)

Много листиков собрал

И довольный побежал. (бег)

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим

На носочкам побежим. (бег на носочках)

Упражнения на восстановление дыхания 8 мин

2.ОРУ в движении.

И.п. - руки на пояс - Наклоны головы 1-влево, 2-вправо, 3-вперёд, 4-назад.

И.п. - руки к плечам 1-4 круговые вращения вперёд, 1-4 назад

И.п. - руки перед грудью, согнутые в локтях 1-2 рывки перед грудью согнутые в локтях, 3-4 прямыми руками в стороны

И.п. - руки за голову, «пальцы в замок» 1-2 поворот в правую сторону 3-4 в левую

И.п. - руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд.

Перестроение для эстафет: группа делится на две команды,

Основная часть.

Эстафеты:

1.Эстафета «Паровозик»

Первый человек паровоз он бежит к другой стороне спорт зала и возвращаясь забирает с собой один вагончик (одного человека) ,опять бегут и прицепляют другой паровозик и так пока не прицепят все вагончики , вагончики не должны отцепляться.

2.Эстафета «Я самая красивая»

Нужно подбежать к стулу одеть платок и сказать : «Я самая красивая», а затем вернуться к команде и передать эстафету другому игроку.

3.Эстафета «Ловкая обезьянка»

Игроки в руках держат теннисную ракетку, на ракетке надувной шарик, по сигналу игроки бегут до ориентира, удерживая шарик на ракетке, обратно бегом шарик в руках).

4.Конкурс «Собираемся друга в школу»

Выбираете игрока, которого вы должны собрать в школу. Каждый игрок бежит к финишу, берёт только одну вещь, возвращается обратно, бежит следующий. В это время остальные игроки помогают надеть принесённую вещь на игрока. Когда все вещи одеты, выбранный игрок бежит до финиша и обратно. (Вещи: куртка, 2 варежки, шарф, шапка, зонт, портфель)

5.Эстафета «Уборка урожая»

На полу 5 кружочков. По сигналу «посадить» из ведёрка по два овоща, затем, обогнув стул, вернуться, передать ведро следующему. Второй игрок собирает овощи. Кто быстрее?

6.Эстафета «Кот в сапогах»

Без сапог он просто зверь,
в сапогах – герой, поверь.
Шпага, шляпа, сапоги...
Разбежались все враги!
Знает весь кошачий род –
носит в сказке обувь кот.

Каждая команда получает по сапогу и нужно одев один сапог пробежать и вернуться к финишу , а затем передать сапог другому игроку .Победит та команда кто первый прейдёт к финишу .

7.Эстафета «Полёт Бабы -Яги»

- Угадайте героя.

Что за бабка есть такая –
Бывает добрая и злая,
Вечно в ступе и с метлой
Добирается домой?
(Баба-Яга).

Задание – непременно атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. Мы вместо ступы возьмем (коробку).

Нужно одеть ящик на талию . а другой рукой держать метлу (веник). В таком положении нужно пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

8.Конкурс капитанов «Мумия»

Капитаны получают по 1 рулону туалетной бумаги ,из команды выходит один человек и его нужно обмотать бумагой ,то-есть сделать мумию. Побеждает та команда у кого мумия лучше.

Подведение итогов соревнований.

МОЛОДЦЫ! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо. Вы все себя проявили на высоком уровне. Раздать сюрпризы.

«Весёлые эстафеты»

Цели и задачи:

- Укрепление здоровья детей.
- Развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
- Воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь: большие мячи, маленькие мячи, скакалки, ракетки, обручи.

Ведущий: Я рада приветствовать вас на нашем спортивном празднике “Весёлые эстафеты”.

Ведущий: - Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Ведущий:

- На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем мы ребят!

Разминка.

Игра «Светофор».

Правила игры: я поднимаю картонный кружок жёлтого цвета- вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте.

Ведущий: Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел,

Ждут вас новые задания

Непростые испытания.

Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

Ведущий: - Встречаем наши команды! 2 команды. Приветствие.

Ведущий:

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

Построение команд.

1. Эстафета «КЕНГУРУ».

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.
(Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

2. Эстафета «Снайперы».

По сигналу первые участники бегут к черте, берут мяч и кидают в мишень. Бегом возвращаются назад, затем бегут следующие участники, жюри подсчитывает количество попаданий в цель каждой команды.

Ведущий : Слово предоставляется жюри.

(Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

3. «Попади в корзину»

Участники делятся на команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по большому мячу. Ребята в порядке очереди начинают бросать мячи в корзины. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

4. «Воробьиный марш»

Участвуют команды, которые строятся за линией старта в колонны по одному. Каждому игроку связывают ноги (можно скакалкой) ниже коленей. По сигналу ведущего первые номера продвигаются вперед прыжками.

Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующих участников. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

5. «Дракон»

В этой эстафете участвуют команды. Игроки строятся в колонны один за другим – это «дракон». Ребята спиной или грудью зажимают по мячу (или по воздушному шару). По сигналу руководителя «драконы» начинают двигаться к финишу. Выигрывает команда, которая пришла первой и не потеряла ни одного мяча.

6. «Прыжки»

Дети делятся на команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команд. Побеждает та команда, которая прыгнула дальше.

7. «Пролезь через обруч»

Все игроки делятся на команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м – мяч. По сигналу ведущего первые участники каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, надевают на себя, приседают, кладут на пол. После этого ребята оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий участник. Выигрывает команда, которая справилась с заданием первой.

8. «Переправа»

Дети делятся на команды, которые «отдыхают на речке». У каждой команды по обручу – это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. По сигналу ведущего первые участники садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогают ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

Подведение итогов

Ведущий:

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий : Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Ведущий: - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.
Ведущий:
Всем спасибо за внимание
За задор и звонкий смех.
За огонь соревнования
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим всем - до свиданья,
До счастливых новых встреч!

"Весёлые старты"

Цель: воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей и родителей в спортивные эстафеты.

Задачи:

формировать двигательные умения и навыки;
развивать быстроту, силу, ловкость;
развивать чувство товарищества, взаимопомощь;
интерес к физической культуре, содействовать развитию у обучающихся способности к самовыражению;
способствовать воспитанию самостоятельности, творческого отношения к делу, развитию организаторских способностей детей;
содействовать формированию коллектива детей и родителей.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята! Мне очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – "Весёлые старты"! И наш спортзал превращается в весёлый стадион! Участники будут состязаться в меткости, ловкости, смекалке, быстроте!

1 эстафета

Как называются наши команды мы узнаем, когда соберем из букв слова.

Команда 1 «Умелые»(буквы у м е л ы е на листочках –собрать слово-название команды)

Девиз: «Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!»

(слова девиза на листочках-собрать девиз)

Команда 2 «Смелые» (буквы с м е л ы е на листочках –собрать слово-название команды)

Девиз: «Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

(слова девиза на листочках - собрать девиз)

2 эстафета. "Разминка".

Инвентарь: мяч, флажок

Первый участник берет в руки мяч, бежит, обегает флажок и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

3 эстафета. «Не урони шар »

Инвентарь: воздушный шар

Два участника, стоя лицом друг к другу, удерживают воздушный шар двумя руками, оббегая стойку возвращаются к своей команде. Передают мяч следующим участникам.

4 эстафета Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

кто спортом занимается, тот силы ... (набирается)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)
Солнце, воздух и вода – наши лучшие... (друзья)
Здоровья не ... (купишь)
Двигайся больше – проживешь... (больше)

5 эстафета.

"Праздничная".

Инвентарь: буквы с; ч; а; с; т; ь; е; в; е; с; е; л; ь; е

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленные слова :СЧАСТЬЕ! ! ВЕСЕЛЬЕ!

6 эстафета «Гонка мячей под ногами».

Инвентарь:мяч

Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т. д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

7 эстафета «Помоги капитану».

Инвентарь:мяч

На этой эстафете нас ждёт сюрприз, и получит его та команда, которая окажется самая дружная и ловкая, а капитан команды - самый сильный

Капитан с мячом на контрольной метке стоит перед командой. Команда стоит перед капитаном в колонне по одному. Капитан кидает мяч игрокам команды по очереди. Каждый игрок после приёма мяча, возвращает мяч капитану и приседает. После передачи мяча последним игроком, команда встаёт.

8 эстафета с мячом "Прокати мяч".

Инвентарь: мяч, скамейка

Мяч катить одной рукой по скамейке, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде.

9 эстафета

Конкурс для капитанов "Собери картошку".

Инвентарь:картошка,обруч,ведерко

Участвуют капитаны команд. С завязанными глазами собрать как можно больше картошек из обруча, лежащего на полу (собирать в ведерко). Брать по одной.

10 эстафета «Колобок»

Инвентарь: обруч,флажок

Участники игры катят обруч до флажка и обратно

11 эстафета «Солнышко»

Инвентарь: соломинки,обруч

У старта перед каждой командой лежат соломинки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7м, кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с соломинками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

12 эстафета «Белочка, несущая орех»

Инвентарь: мяч,обруч

Приготовьте для каждой команды по 5-7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу (ореху). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» - принести орех, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в обруч), до финишной отметки и обратно.

13 эстафета

Гонки «сороконожек»

Команды выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу, и каждый берет стоящего впереди за пояс.

По сигналу ведущего команды бегут к финишной отметке. Выигрывает «сороконожка», первой достигшая цели, не развалившись.

14 эстафета

Украшаем елочку

Инвентарь: цветные ленточки

По команде родители взяв цветную ленточку бегут до финишной прямой привязывают ленточку на ребёнка, после того, как взрослые привяжут ленточки бегут по одному дет развязывая ленточку.

Поздравление команд, вручение призов.

«Игры, эстафеты»

Цели и задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физкультурно – оздоровительной деятельности, привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Инвентарь: Канат, 2 эстафетные палочки, 2 гимнастические скамейки, 2 баскетбольных мяча, 2 волейбольных мяча, 2 подушки, овощи, 8 обручей, 8 кеглей, 2 комплекта букв.

Место проведения: спортивный зал.

1. Орг. момент

Построение команд.

Учитель объясняет правила игры:

- В течение занятия будут чередоваться игры и эстафеты.

Очень важно выполнять все задания собранно, коллективно, поддерживая и помогая друг другу.

2. Основная часть.

1 Эстафета «Разминка»

Каждый участник команды по очереди, держа в руке эстафетную палочку, должен добежать до кегли, вернуться назад и передать палочку следующему.

2 Эстафета «Мяч над головой».

Первые члены команд с мячом в руках бегут до кегли, возвращаются назад, становятся впереди. Игроки всей команды поднимают руки вверх. Мяч по рукам передаётся назад. Последний игрок берёт мяч и бежит вперёд.

3 Эстафета « Мяч под ногами».

Первые члены команд с мячом в руках бегут до кегли, возвращаются назад, становятся вперёд. Все игроки принимают исходное положение ноги - врозь. Мяч катится под ногами, последний игрок берёт мяч и бежит вперёд.

4 Эстафета «Близнецы».

Команда делится на пары. Первая пара кладёт мяч между голов, бежит до кегли, возвращается назад и передаёт мяч следующей паре.

5 Эстафета «Ручной футбол»

На против каждой команды стоят 4 кегли на расстоянии двух метров друг от друга. Первый участник катит мяч рукой, обводя каждую кеглю, и возвращается назад.

Игра «Здоровому - всё здорово».

Вся команда должна как можно громче смеяться.

6 Эстафета «Составь слово».

Напротив каждой команды стоит стул, на котором лежат буквы. По очереди участники должны принести по одной букве и в конце эстафеты составить слово- «Здоровье».

7 Эстафета «Донеси – не растеряй».

Каждой команде даётся два мяча. Участники должны по очереди пробежать с ними до кегли, вернуться назад и передать мячи следующему игроку.

8 Эстафета «Полоса препятствия».

Напротив каждой команды стоит гимнастическая скамейка. Участник добегают до скамейки, ползёт по ней на животе, добегают до кегли и бегом возвращается назад, передавая эстафету следующему участнику.

9 Загадки про спорт.

Командам по очереди задают по одной загадке и те отвечают после обсуждения. Побеждает команда, ответившая правильно на большее количество загадок.

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не брусья
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)

В честной драке я не струшу,
Защита двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

10 Эстафета «Сбор урожая».

Каждой команде даётся ведёрко с овощами. На полу лежат 4 обруча на расстоянии двух метров. По сигналу первый участник бежит и кладёт в обруч по одному овощу, возвращается назад, передаёт ведро следующему участнику, который собирает овощи в ведро.

11 Перетягивание каната.

Заключительная часть.

Учитель проводит с детьми игру для восстановления дыхания. Игра «Карлики и великаны». Учитель даёт детям команды «карлики», «великаны» и показывает, что детям нужно делать. По команде учителя «карлики» дети присаживаются и опускают руки вниз, делают выдох, по команде «великаны» дети встают, поднимают руки вверх и делают вдох. Учитель может обмануть детей: дать одну команду, а сделать другое. Дети должны выполнять то, что он говорит, а не то, что делает.

3. Подведение итогов.

4. Награждение победителей.