

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Специальная
школа № 20»



Е. А. Курбатова
2016 г.

Программа принята решением
педагогического совета

Протокол № 1
от «30» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»

1 – 5 год обучения

Вариант 2

Автор - составитель:
Васенина А.А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» по спортивно – оздоровительному направлению разработана на основе требований к личностным и предметным возможным результатам освоения АООП МКОУ «Специальная школа №20», программы формирования БУД с учётом программы «Физическое воспитание» В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой (сборник программ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный. 1 - 4 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М: «Просвещение – 2016; программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой, с учетом учебно-методического пособия «Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»: в 3 ч./ авторы-сост.: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э. Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.-Часть III.-269 с.

Цели изучения программы:

- формирование установки на здоровый образ жизни, коррекция недостатков развития двигательной сферы обучающихся с глубокими нарушениями интеллекта в процессе игровой деятельности;
- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» предусматривает включение следующих разделов: «Игры с бегом (общеразвивающие игры)», «Игры с мячом», «Игра с прыжками (скакалки)», «Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)», «Зимние забавы», «Эстафеты», «Народные игры».

1 год обучения.

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 6ч.

«Игра с прыжками» - 6ч.

«Игры с мячом» - 6ч.

«Зимние забавы» - 4ч.

«Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)» - 5ч.

«Эстафеты» - 4ч.

«Народные игры» - 2ч.

2 год обучения.

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 5ч.

«Игра с прыжками» - 5ч.

«Игры с мячом» - 5ч.

«Зимние забавы» - 8ч.

«Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)» - 2ч.

«Эстафеты» - 6ч.

«Народные игры» - 3ч.

3 год обучения

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 5ч.

«Игра с прыжками» - 5ч.

«Игры с мячом» - 5ч.

«Зимние забавы» - 8ч.

«Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)» - 2ч.

«Эстафеты» - 6ч.

«Народные игры» - 3ч.

4 год обучения

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 5ч.

«Игра с прыжками» - 5ч.

«Игры с мячом» - 5ч.

«Зимние забавы» - 8ч.

«Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)» - 2ч.

«Эстафеты» - 6ч.

«Народные игры» - 3ч.

5 год обучения

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 5ч.

«Игра с прыжками» - 5ч.

«Игры с мячом» - 5ч.

«Зимние забавы» - 8ч.

«Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)» - 2ч.

«Эстафеты» - 6ч.

«Народные игры» - 3ч.

Подвижные игры имеют большое значение в коррекции недостатков физического развития и моторики, развития интеллектуальных возможностей умственно отсталых школьников. В играх, встречаются все основные виды движений - ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, переноска грузов и др. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, воспитанию дружбы, товарищества, силы, ловкости, быстроты, выносливости. Большое оздоровительное воздействие оказывают игры, проводимые на воздухе. Они являются прекрасным средством активного отдыха.

Важным условием формирования основных движений ребенка является выбор методов работы на занятиях при подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования движений и двигательной активности детей. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Производимое в игровой форме занятие имеет высокий воспитательно-образовательный эффект: дети владеют большим объемом умений и навыков, у них больше развиты физические качества, а взаимосвязь физического и психического развития способствует творческой активности детей. Игровая форма создает условия и имеет все возможности для решения педагогических задач, и, конечно же, это важный шаг к повседневному, произвольному росту интереса у детей к высокой культуре физического развития. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

В связи с особенностями психического развития детей с нарушением интеллекта практическая направленность реализуется через наглядно-практический характер, т.е. внеурочный курс «Подвижные игры» усваиваются в результате наблюдения за действиями педагога, в процессе собственных практических действий с реальными предметами.

Коррекционная направленность реализуется через максимальное преодоление нарушений в развитии с ориентировкой на положительные возможности ребёнка, обеспечивается введением коррекционных подвижных игр, упражнений.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений.

Важно то, что в играх дети активны, подчиняются правилам игры, взаимодействуют со сверстниками. В играх раскрываются положительные и отрицательные черты характера детей, создаются предпосылки для их изучения.

Подбор игр ориентирован на развитие учащихся, их физическую подготовленность, содержание занятия и раздела программы, условия и возможности проведения игр.

Подвижные игры позволяют корригировать нарушения пространственной ориентировки, координацию, равновесие. Важное значение для развития моторики рук имеют игры с мелкими предметами (малыми мячами, эстафетными палочками), которые содействуют повышению тактильной и мышечно-суставной чувствительности, совершенствуют движения рук и пальцев.

Для развития быстроты проводятся игры с активной двигательной составляющей, с бегом на короткие дистанции, с необходимостью быстрой двигательной реакции на речевые сигналы, хлопки в ладоши.

Перед началом игры учащиеся под руководством учителя подбирают соответствующий инвентарь, размечают площадку и т.д. При обучении игре неоднократно повторяются детям ее правила и показ выполнения.

Описание места учебного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Специальная школа № 20» курс внеурочных занятий «Тропинки здоровья» является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Общий объём учебного времени в 1 классе составляет 33ч. (1 час в неделю), во 2-5 классах - 34 ч. в год (1 час в неделю).

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Возможные личностные результаты освоения курса «Тропинки здоровья»:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в ходе игры, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Содержание программы внеурочной деятельности

1 год обучения

Игры с бегом (общеразвивающие игры) (6 часов)

Игра «Космонавты».

Для проведения игры необходима обширная свободная площадка и большое число детей. Можно играть на свежем воздухе. 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:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим — места нет!»

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. Затем все снова встают в общий круг и подвижная игра «Космонавты» повторяется.

Игра «День-ночь»

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 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).

Игра «Пустое место»

Участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

Игра «Накинь кольцо»

Дети поочередно бросают по два-три кольца до тех пор, пока кто-либо не наберет обусловленное количество очков (6-10) попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

Игра «Медведь и пчелы»

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные - пчелы. На расстоянии 3-5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или

на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями.

Игра «Карусель»

Учитель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Учитель говорит: Еле-еле, еле-еле завертелись карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите, Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Дети останавливаются.

Игра с прыжками (бчасов)

Игра «Пятнашки»

Выбирают двух водящих. Один будет пятнашкой, второй игрок убегает. Все остальные играющие встают по кругу на расстояние шага. Каждый отмечает свое место кружком. Водящие становятся на небольшом расстоянии друг от друга. По команде один убегает, пятнашка догоняет. Если первый участник устал или видит, что его догоняет пятнашка, он может попросить помощи у стоящего игрока по имени. Тогда тот игрок, чье имя назвали, убегает, а уставший становится в кружок. Если кружок успел занять пятнашка, то оставшийся без места игрок догоняет.

Игра «Удочка».

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 дает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

Игра «Белки в лесу»

Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях. По сигналу учителя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают. Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры учитель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. В процессе игры учитель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволенной высоты.

Игра «Не оставайся на полу (земле)»

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

Игра «Гуси-Лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу). Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Игра «Караси и щуки»

По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки". Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

Игры с мячом (6 часов)

Игра «Ловля мячей скачками»

Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Дети бегут на исходную линию.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Дозировка: 3-4 раза.

Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Играющие передают мяч друг другу, а водящий старается угадать, у кого он.

Игра «Затейники»

Выбирается «затейник». Дети идут по кругу, держат парашют (сначала правой, потом левой рукой) и произносят слова: Ровным кругом друг за другом Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так! По окончании слов дети останавливаются, копируют движение, показанное «затейником», и стараются его «удержать».

Игра «Школа мяча»

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками в порядке очередности.

Дети выполняют следующие движения с мячом:

1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
2. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
3. Бросать мяч о землю и ловить его то правой, то левой рукой.
4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить, после чего ловить его двумя руками. Повторить упражнение и ловить мяч вначале правой, потом левой рукой.
5. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз(5) и ловить сначала правой, потом левой рукой.
6. Бросать мяч о стенку и ловить его сначала правой, потом левой рукой.
7. Бросать мяч в стенку правой рукой, ловить левой рукой, затем наоборот.
8. Подбросить мяч вверх, и не давая ему упасть, 5 раз отбить правой рукой. Затем отбивать левой рукой.
9. Ударить мяч о стену 5 раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторить левой рукой.
10. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.
11. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и не сходя с места, ловить его. Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.
12. Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной. Ударить мяч по 5 раз о землю правой и левой рукой.
13. Ударить мяч о стенку и поймать его. Повторить с броском мяча из-под руки, из-под ноги, из за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч после отскока от земли.

Игра «Кто самый меткий?»

Зимние забавы(4 часа)

Игра «Снежные круги»

Подготовка. Играющие делятся на равные команды по 8 —10 человек и располагаются за общей чертой на расстоянии 5 — 8 м от глухой стены, забора или деревянного щита. Напротив каждой команды на стене чертится круг диаметром 0,5 м.

Команды группируются произвольно. Игрокам для подготовки снежков отводится несколько минут.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу руководителя каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг.

Побеждает команда, игроки которой сделают это быстрее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переступить за общую черту нельзя.

Вариант 2. Игру можно проводить в установленное время (4—5 мин), после чего отмечается, чей круг больше залеплен снежками.

Игру проводят в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

Игра «Сделай фигуру»

Детям дается задание слепить из снега фигуру. Учитель объясняет алгоритм действий, показывает, какой должна быть фигура из снега. Далее фигуру можно раскрасить красками.

Игра «Тетери»

Двое играющих изображают тетеря. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6-8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чаша творогу. Текст читают хором слегка приседая пружинно в ритм потешки.

Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу,

Прилетели две тетери, поклевали, улетели.

На последнюю строку тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют).

С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу-у!» - как бы вспугивая тетеря, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

Игра «Тракторист»

В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо, становятся парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары.

Пятый участник – тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топчущим шагом. На каждую строку приходится 8 шагов.

Тар-тара-тара-ра,

С деревенского двора

Выезжают трактора.

«Будем землю пахать,

Будем хлеб засевать!

Будем рожь молотить!

Малых детушек кормить».

Когда дети научатся ритмично топтать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) (5 часов)

Игра «Колпачок и палочка»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой.

Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.

С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берется за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

Игра «Слушай сигнал»

Учащиеся строятся в колонну по одному и по команде учителя идут вокруг зала (площадки). Затем учитель внезапно дает условный сигнал (хлопок, свисток). Если дается сигнал один раз, играющие продолжают ходьбу, если два раза – останавливаются, если три раза – приседают. Допустившие ошибку становятся в конец колонны. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

Игра «Найди себе пару»

Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Игра «Поезд»

Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как учитель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит учитель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Учитель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

Игра «Мешочек»

Положите перед ребенком небольшие игрушки. Это может быть мячик, кубик, мягкая игрушка, машинка, баночка, колесо от машины и др. Ребенок пусть внимательно посмотрит на них, а затем вместе сложите все игрушки в мешочек. Закройте мешок, потрясите его и попросите ребенка, не заглядывая в него, рукой достать загаданную игрушку. Когда ребенок научится находить нужные предметы, игру можно немного усложнить. Теперь не показывайте ребенку игрушки, которые вы положили внутрь. Пусть кроха сам назовет, что он сейчас будет доставать из чудесного мешка. Замечательно, если ребенок будет еще и описывать предмет, который он достает. Например, этот предмет гладкий, квадратный, это кубик.

Эстафеты (4 часа)

Игра «Лошадки»

Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). 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.

Эстафета «Передал - садись».

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Эстафета «Успей пробежать»

На расстоянии 2-3 метра - линия. На этой линии становятся по 2 участника от каждой команды, вращая длинную скакалку в направлении от колонны. Сначала игроки поочередно пробегает под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок

Эстафета «Кто скорее до флажка»

Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

Народные игры (2 часа)

Игра «Бегунок»

Дети созывают на игру словами: «Айда в бегунки играть! На горе стоять, а пойманным не бывать!» Две пары игроков становятся на расстоянии двадцати шагов друг от друга, между ними - третья пара. Один из игроков противоположной пары бежит вправо, а другой - влево. Средняя пара должна поймать бегунков. Если участник средней пары поймал со своей стороны бегунка, то его напарник бежит ему на выручку. Тот, кто прибежал на выручку первым, вместе с напарником становятся крайней парой, а два других остаются посередине. Если перебежка завершилась для бегунков удачно, то игра повторяется снова.

Игра «Веревочка»

Необходима длинная веревка, концы которой связывают. Игроки становятся в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться руки одного из игроков. Чтобы водящий не мог прикоснуться, играющие должны быстро отпустить веревку и спрятать руки. Как только водящий отходит, они сразу же снова берутся за веревку. Игрок, которого водящий ударит по руке, становится водящим. Веревку обязательно надо держать двумя руками. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

2 год обучения

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» (5 часов)

Игра «Вороны и воробьи»

Формируется две команды игроков. Первая – «воробьи», вторая – «вороны». Команды располагаются лицом друг к другу. Расстояние между ними должно быть 2-3 метра. Среди детей выбирается водящий, который будет руководить всем процессом.

Когда он дает команду «Воробьи!», соответствующая команда пытается догнать ворон. Когда дается команда «Вороны!» — наоборот. Игра завершается, когда одна из команд поймает всех игроков оппонента.

Игра «К своим флажкам»

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

Игра «Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

Игра «Колесо»

Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству.

Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в центре.

По команде руководителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он — дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Игра «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! –

И начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

Игра с прыжками (5 часов)

Игра «Салки на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «**Раз, два, три, смотри!**» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «**Кто же салка?**» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «**Я салка!**» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «**Я салка!**» Игра повторяется.

Игра «Кто выше»

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.

Игра «Пингвины с мячом»

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

Игра «Поймай лягушку»

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих.

По сигналу они впрыгивают лягушкой (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убегать тоже только способом «лягушка».

Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится лягушкой и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

Игры с мячом (5 часов)

Игра «Свечи»

Дети становятся в круг, ведущий в центре. Ведущий подбрасывает мяч вверх со словами “Свечка!” Пока мяч в воздухе, дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Ведущий ловит мяч и кричит “Стоп!”. Играющие останавливаются, а ведущий пытается попасть мячом в ближайшего к нему игрока. Если ему это удастся, то этот игрок становится ведущим.

Игра «Охотники и утки»

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Игра «Скорый поезд»

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты.

Первый стоящий в колонне — «паровоз», остальные — «вагоны».

Учитель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Учитель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Общая продолжительность игры 4—5 минут.

Игра «Кто самый меткий»

Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

Зимние забавы (8 часов)

Игра «Лепим снежную бабу»

Учитель показывает изображение Снежной бабы и рассматривает его с детьми. После этого дети, под руководством учителя, начинают лепить бабу из снега.

Игра «Лепим сказочных героев»

Кто сказал, что лепить можно только снеговиков? Проявляйте инициативу в играх с ребенком на улице и предложите ему вылепить из снега мишку, зайчика, котика, или даже любимых героев мультфильмов!

Игра «Санные поезда»

Свяжите друг за другом трое, или четверо санок – это поезд. На санки садятся малыши. Взрослые, или дети постарше возят санный поезд. Если катаются и возят дети – то потом им можно меняться местами.

Игра «На одной лыже»

В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками.

Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

Игра «Езда на перекладинах»

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: «Старт!» — один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрее? При повторении дети меняются ролями.

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) (2 часа)

Игра «Змейка»

Дети берут друг друга, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущих. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Игра «Стрекоза»

Дети собираются во дворе, в саду или просторной комнате, становятся на корточки, руками упираясь в бока, и, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, предназначенного для игры. Кто из детей первый придет таким способом передвижения к назначенному месту, тот считается победителем, причем споткнувшегося по дороге исключают из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.

Эстафеты (6 часов)

Эстафета «Посадка овощей»

Команды выстраиваются перед стартовой линией. На расстоянии 10—20 шагов (зависит от размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4—6 кружков в полутора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).

По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение.

Команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля, считается победительницей.

Вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.

Эстафета «Бег по кочкам»

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 — 1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Посадка овощей

Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по 5 кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их

условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и мешочек с овощами передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Эстафета «Бег сороконожек»

Команды строятся в две колонны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться

Эстафета «Рак пятиться назад»

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

Эстафета «Скорый поезд»

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв его за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15—20 м ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Народные игры (3 часа)

Игра «Бегунок»

Дети созывают на игру словами: «Айда в бегунки играть! На горе стоять, а пойманным не бывать!» Две пары игроков становятся на расстоянии двадцати шагов друг от друга, между ними - третья пара. Один из игроков противоположной пары бежит вправо, а другой - влево. Средняя пара должна поймать бегунков. Если участник средней пары поймал со своей стороны бегунка, то его напарник бежит ему на выручку. Тот, кто прибежал на выручку первым, вместе с напарником становятся крайней парой, а два других остаются посередине. Если перебежка завершилась для бегунков удачно, то игра повторяется снова.

Игра «Веревочка»

Необходима длинная веревка, концы которой связывают. Игроки становятся в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться руки одного из игроков. Чтобы водящий не мог прикоснуться, играющие должны быстро отпустить веревку и спрятать руки. Как только водящий отходит, они сразу же снова берутся за веревку. Игрок, которого водящий ударит по руке, становится водящим. Веревку обязательно надо держать двумя руками. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

Игра «Дедушка-сапожник»

Дети стоят в кругу, в центре «дедушка сапожник». После каждого слова дети на шаг подходят к водящему.

Дети: Дедушка сапожник, сшей нам сапоги. Дед: Подождите, дети, потерял очки! Дети: Дедушка сапожник, сколько с нас возьмешь? Дед: Два рубля с полтиной, пяточок и грош. Дети: Дедушка сапожник, ты с ума сошел? Дед: Подождите, дети, я очки нашел! Дед догоняет детей, кого поймает, то и водит.

3 год обучения

Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)

Игра «Челнок»

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Игра «Филин и пташки»

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Игра «Круговые пятнашки»

Выбирают двух водящих. Один будет пятнашкой, второй игрок убегает. Все остальные играющие встают по кругу на расстояние шага. Каждый отмечает свое место кружком. Водящие становятся на небольшом расстоянии друг от друга. По команде один убегает, пятнашка догоняет. Если первый участник устал или видит, что его догоняет пятнашка, он может попросить помощи у стоящего игрока по имени. Тогда тот игрок, чье имя назвали, убегает, а уставший становится в кружок. Если кружок успел занять пятнашка, то оставшийся без места игрок догоняет.

Игра «Кошки - мышки»

Игра с прыжками (5 часов)

Игра «Дедушка-рожок»

Играющие делятся на две равные группы и занимают места на противоположных сторонах площадки, где линией отмечены их дома. Для игры выбирают водящего и называют его «дедушка-рожок». Дом его находится в стороне.

Водящий громко говорит: «Кто меня боится?» Игроки ему отвечают: «Никто!» — и тотчас же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и поддразнивают водящего:

*Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!
Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!*

Водящий выбегает из своего дома и старается осалить игроков. Кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

Игра «Переселение лягушек»

Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква-ква-ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.

Игра «Борьба за прыжки»

По сигналу тренера первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, и оба игрока бегут в конец колонны, затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Закончив прыжки, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку в руки. Как только скакалка поднята с земли, игроки второй пары кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, бегут в конец колонны и перепрыгивают через все скакалки, до своего места. Таким образом прыгают все игроки каждой команды. Выигрывает команда, первой закончившая прыжки.

Игра «Кто дальше?»

Игра проводится на участке. Она заключается в бросании мяча о стенку с фиксированием результата. На расстоянии 1-2 м от стены проводится линия, с которой бросают мяч. За ней проводится еще 3-4 линии на расстоянии 20 см друг от друга, их обозначают цифрами 1,2,3,4. Играющие поочередно бросают мяч о стенку и отмечают, на какую линию он упал. Когда дети научатся хорошо бросать мяч, можно внести усложнение: играющие договариваются, на какую линию должен упасть мяч.

Игры с мячом (5 часов)

Игра «Мяч вверх»

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «**Мячик вверх!**» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «**Стой!**» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Игра «Перебрасывание мяча»

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

Игра «Попади в цель»

Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

Игра «Летучая мышь»

Сбивают или связывают накрест две тонкие планочки или щепочки. Получается вертушка - летучая мышь. Игроки делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны становятся в центре большой площадки, остальные - вокруг них. Один из капитанов первым кидает летучую мышь высоко вверх. Все остальные стараются поймать ее при падении еще в воздухе или схватить уже на земле.

Зимние забавы (8 часов)

Игра «Строим крепость»

Дети делятся на отряды-батальоны. Каждый из 2-ух отрядов-батальонов строит на территории школы снежную крепость следующих размеров: длина стен 20 м, высота 1,5

м, количество смотровых окон до 5 м. Расстояние между крепостями 40 м. Флаг находится внутри крепости. Подготовка к игре ведётся по отрядам.

Игра «Взятие снежного городка»

Игроки делятся на две команды. Для обеспечения баланса игры желательно, чтобы число **обороняющихся** было вдвое меньше, чем **атакующих**. Обе команды выбирают себе командиров и в течение 5-10 минут готовят запас **снежков**, которыми будут обстреливать противника.

Команда обороняющихся занимает места в крепости, команда нападающих — перед ней. По сигналу нападающие начинают штурм, цель которого — ворваться в крепость. Обороняющиеся препятствуют этому, обстреливая противника снежками и выталкивая из крепости.

Игра «Лепим снеговика»

Давай, дружок, смелей, дружок, Идут по кругу, изображая, будто катят
Кати по снегу свой снежок. Перед собой снежный ком.

Он превратится в снежный ком, «Рисуют» руками большой круг.

И станет ком снеговиком. «Рисуют» снеговика из трех комков.

Его улыбка так светла! Широко улыбаются.

Два глаза, шляпа, нос, метла. Показывают глаза. Прикрывают голову

Ладонью, дотрагиваются до носа.

После проведения веселой потешки, дети лепят снеговика из снега.

Игра «Меткий стрелок»

На расстоянии 10-15 м друг от друга провести две параллельные линии. Между ними посередине чертится круг диаметром около 2 м. Из группы детей выбирается стрелок, который встает с мячом в круг. Игроки начинают совершать перебежки от линии к линии. Стрелок старается попасть в игроков. В кого попали, тот и становится стрелком.

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) (2 часа)

Игра «Запрещенное движение»

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!".

Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Игра «Море волнуется»

Дети стоят в кругу. Выбирается ведущий, он стоит в центре. Все произносят слова и произвольно двигаются, стараясь создать необычную фигуру: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри», по окончании все замирают, ведущий выбирает лучшую фигуру, тот становится ведущим.

Эстафеты (6 часов)

Эстафета «Передал - садись»

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей

колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Эстафета «Челночный бег»

Пособия: скамейки гимнастические – 2 штуки, по 2 кубика на команду. Расстояние между скамейками – 2 м. Перед каждой скамейкой на расстоянии полуметра находятся разметки – линия старта (финиша). 2 команды на скамейках сидят «верхом», впереди капитан. Около скамеек лежат кубики. Составы команд равны. По команде судьи «На старт!» капитаны обеих команд встают и ставят ногу носком на линию старта, по команде «Внимание!» наклоняются вперед и берут кубик; по команде «Марш!» бегут к противоположной скамейке, кладут кубик на линию, возвращаются назад, берут второй кубик и огибают скамейку с правой стороны. Игрок, сидящий на скамейке, уже подготовился, и, стоя, ждет передачи кубики. Передача кубика осуществляется на линии старта. Игрок, передавший кубик последним садится на скамейку, а игрок, получивший кубик, выполняет те же действия и садится на скамейку. Таким образом, каждый игрок пробегает три отрезка по 10 м. Эстафета заканчивается, когда все игроки поменяются местами.

Эстафета «Шарик в ложке»

По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание.

Эстафета «Передача мяча в колонне»

Участники эстафеты делятся на несколько команд. Команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым является капитаном. Капитан берет в руки мяч.

По команде Старт эстафета начинается. Капитан передает поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему участнику и так далее. Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне.

Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем.

Эстафета «Мяч среднему»

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

Эстафета «Дорожки»

Две команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот.

Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков. Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться длинные прыжки с ноги на ногу, а сама эстафета проводится в одном направлении с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.

Народные игры (3 часа)

Игра «Горелки»

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:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

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.

Игра «Гуси - лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети — «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу). Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Игра «Мишени»

Раздайте детям пять игровых карт, орешков в скорлупе, соломинок для питья воды и т. д. и попросите их попасть этими предметами в шляпу, стоя на определенном расстоянии от мишени.

Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)

Игра «Бег командами»

По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, обгибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке. Выигрывают те, кто пришел первым.

Игра «Городок»

Количество игроков от 6 человек и более. Для игры требуется площадка размером примерно 10х20 метров.

Игроки должны разделить на две команды. На площадке игроки команд встают напротив друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 - 10 метров. Игроки каждой из команд придумывают для себя название города, а затем приглашают к себе «гостя».

Игроки первой команды кричат: "Киев?"

Игроки второй команды отвечают: «Алло».

Первая команда кричит: «Приглашаем!»

Вторая команда спрашивает: «Кого?»

Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок остается в противоположной команде.

Команды меняются ролями. Игроки второй команды кричат: «Севастополь?»

Вторая отвечает «Алло!» и так далее. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок.

Игра «Лиса в курятнике»

На одной стороне площадки отчерчивается 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 на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Игра «Пятнашки в кругу»

Выбирают двух водящих. Один будет пятнашкой, второй игрок убегает. Все остальные играющие встают по кругу на расстояние шага. Каждый отмечает свое место кружком. Водящие становятся на небольшом расстоянии друг от друга. По команде один убегает, пятнашка догоняет. Если первый участник устал или видит, что его догоняет пятнашка, он может попросить помощи у стоящего игрока по имени. Тогда тот игрок, чье имя назвали, убегает, а уставший становится в кружок. Если кружок успел занять пятнашка, то оставшийся без места игрок догоняет.

Игра «Воробушки и кот»

Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий — кот встает в середину круга. Воробушки то выпрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зерна (внутри круга рассыпаны фишки). Кот бежит по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.

Игра с прыжками (5 часов)

Игра «Зайцы в огороде»

В центре площадки начертите два круга один в другом. Внутренний круг должен быть диаметром 3-4 метра, а внешний – диаметром примерно 6-8 метров. Выберите среди игроков одного водящего, он назначается «сторожем» и встает в центре маленького круга («огорода»).

Остальные участники получают роль «зайцев» и располагаются за пределами большого круга. Обозначьте детям, какое количество «зайцев» должно быть поймано «сторожем» для прекращения игры.

По команде ведущего «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе.

Победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить нужное количество «зайцев».

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Игра «Тропка»

По сигналу руководителя дети начинают движение по кругу. После слова «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Горка!» ребята снова строятся в цепочку (колонну), но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, вторая ставит руки на пояс, а остальные приседают. После каждого выполненного задания игра продолжается с движением детей по кругу вправо. Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

Игра «Капканы»

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу - это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю

равномерно. Остальные дети бегут, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробегали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, про бегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Игры с мячом (5 часов)

Игра «Защищай ворота»

Дети делятся на 2 команды. Ставятся ворота для каждой из команд, выбирается защитник ворот. Соперники команд должны закатить мяч в ворота, а защитник должен этому помешать.

Игра «Мяч ловцу»

Играющие строятся в колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч первому в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый, он поднимает мяч над головой.

Игра «Стой!»

В игре «Стой» нужно бегать, подбрасывать и ловить мяч. Это очень веселая игра. Чем больше людей участвуют, тем интереснее.

В начале игры все участники становятся в круг и рассчитываются по номерам — «первый, второй, третий, ...».

Водящий игрок стоит в центре круга с мячом. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер.

Тот игрок, чей номер назвал ведущий, должен поймать мяч, а все остальные игроки как можно быстрее должны разбежаться в разные стороны.

Если игрок поймал мяч, при этом мяч не успел коснуться земли, то он быстро называет другой номер и сильно подбрасывает мяч вверх. Тот игрок, чей номер был назван, бежит к мячу и старается его поймать. Остальные же игроки могут передвигаться по полю как угодно.

Если вдруг, игрок не успел поймать мяч или поймал его с отскоком от земли, то он громко кричит «Стой!» При этом все игроки должны мгновенно остановиться, а игрок, у которого находится мяч, пытается попасть мячом в ближайшего игрока. Ближайший же игрок старается увернуться от мяча, но при этом он не должен сходить с места (по согласию игроков, можно разрешить подпрыгивать).

Если ведущий не попал мячом, то есть промахнулся, то он быстро бежит за мячом и как только он его возьмет в руки, то сразу кричит «Стой!» Пока мяч не находится у ведущего, остальные игроки могут передвигаться по полю как захотят, но как только звучит команда «Стой», все должны сразу же остановиться.

Если ведущий попал мячом, то осаленный игрок становится водящим, игроки снова становятся в круг (как в начале игры), и игра продолжается как раньше.

Игра «Охраняй капитана»

Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и

бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Зимние забавы (8 часов)

Игра «Снежком по мячу»

По сигналу учителя игроки одной команды по очереди бросают свои снежки в волейбольный мяч, стараясь сбить его в сторону «противника». Если кому-либо из игроков это удастся, то команде засчитывается очко, а мяч опять кладется на табурет. После того, как одна команда кончила свои броски, начинает бросать другая команда.

Игра «Дед Мороз»

Выбираем по считалке Деда Мороза. Дед Мороз встает в круг, нарисованный в центре хоровода. Его окружают другие участники игры и водят вокруг него хоровод под слова:

Дед Мороз, Дед Мороза,
Через дуб перерос,
Через дуб перерос,
Прикатил подарков воз:

Морозы трескучие,
Снега сыпучие,
Ветры завьюжные,
Метели дружные,

Холод – стужу напустил,
На реке мост намостил.

После этих слов игроки разбегаются, а Дед Мороз их ловит. Если Дед Мороз дотронулся до игрока, то он его «заморозил». «Замороженный» игрок идет в круг и встает там. Другие игроки могут ему помочь – «разморозить» его.

Как разморозить: нужно сделать снежок и перебросить его в круг «замороженному» игроку. Он этим снежком должен попасть в Деда Мороза. Дед Мороз старается увернуться от снежка.

Игра «Теплые снежки»

Сооружаем снежки из подручных материалов. Главное – легких и малоценных. Типа старых носочков, набитых поролоном. Теперь можно устроить и “выбивалки” команды соперника, и “дартс” по какой-нибудь нарисованной мишени. Еще можно “лепить снежки” из использованной бумаги. После чего делим площадку на два поля, а компанию на две команды. И перебрасываем “снежки” на вражескую территорию. Побеждает та команда, у которой на участке в момент условного сигнала будет меньше бумажных снежков. Главное – потом все собрать и утилизировать: свинячить не наш путь. В лесу можно швыряться и шишками, только осторожно. С ними лучше устроить шишечный баскетбол – броски на меткость в корзинку или ведро.

Игра «Салки со снежками»

Чертим линиями большой квадрат – площадку для игры. За пределы площадки забегать нельзя (если забежишь – то станешь водящим в этой игре). Заранее заготавливаем все вместе много снежков для водящих. Все игроки бегают в внутри площадки, два ведущих бегают вне площадки. Задача ведущих – бросать в игроков снежки, стараясь в них попасть. Если в игрока попали снежком – он выходит из игры. Игра заканчивается, когда внутри площадки остается два игрока. Они становятся водящими в новой игре.

Игра «Переправа»

Для этой игры понадобится четыре одинаковых обруча. В игре участвуют две команды с равным количеством игроков. Каждая команда делится на две части: первая часть становится в колонну на линии старта, вторая выстраивается таким же образом на финише. Минимальное расстояние между командами должно быть равно четырем диаметрам обруча. Перед первым игроком колонны лежит один обруч, другой обруч участник держит в руках. По сигналу ведущего команды начинают переправу через реку. Для этого им необходимо двигаться по льдинкам, то есть становиться в центр первого обруча, второй класть перед собой, поднимать первый, класть его впереди и т.д. Когда участник доходит до финиша, он передает эстафету первому игроку из финишной колонны, а сам отправляется в конец. Игра заканчивается тогда, когда все части команды поменяются местами. Выигрывают те, кто сделал это быстрее.

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) (2 часа)

Игра «Что изменилось?»

Расставьте предметы в ряд. Попросите детей внимательно на них посмотреть и запомнить, какие предметы и в каком порядке стоят на столе. Попросите детей отвернуться или крепко закрыть глазки. Уберите какой-нибудь предмет или поменяйте предметы местами. Если вы играете с дошкольниками, не делайте более одного изменения! Теперь ребята могут повернуться (или открыть глаза). Кто первый заметит что изменилось? Похвалите самого внимательного ребенка. Можно давать за правильный ответ фишки и определить лидера в конце игры.

Когда ребята хорошенько усвоят правила игры, можно поручить переставлять предметы детям. Например, тот, кто первым правильно ответил, становится водящим и переставляет предметы.

Игра «Невидимки»

По свистку руководителя "невидимки" (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подаёт второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост. Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех.

Эстафеты (6 часов)

Эстафета «Ходьба по начерченной линии»

Участники делятся на две команды. Перед каждой командой проводится линия. По свистку участники команд идут по начерченной линии до конца и возвращаются на свои места. Побеждает та команда, которая быстрее вернется на свои места.

Эстафета парами

Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. В ходе эстафеты игроки продвигаются вперед бегом, перепрыгивая через вращающуюся скакалку. В другой эстафете игрок складывает скакалку вдвое и бежит, вращая ее под ногами горизонтально. Можно, продвигаясь, вращать обруч и перепрыгивать через него, как через скакалку.

Эстафета с предметами.

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 20—15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

По сигналу руководителя первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

Эстафета «Овощи»

Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по 5 кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и мешочек с овощами передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Эстафета «Бег с мячом»

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.

- мяч удерживается животами, а руки на плечи.

Народные игры (3 часа)

Игра «Корову доить»

Дети делятся на 2 команды. На полу лежат 2 обруча.

Задание: 1-й участник — добегают к кругу и ставят ведро в обруч; 2-й участник и несколько последующих — бегут к кругу, и делает три движения, имитирующие дойку коровы или оббегают круг; последний участник — бежит к обручу и забирает ведро «с молоком». Эстафета проходит под музыкальное сопровождение — песню «33 коровы»

Игра «Коршун»

Перед началом игры дети выбирают коршуна и наседку, остальные играющие — цыплята. Они встают друг за другом и держатся за пояс, впереди наседка. Коршун роет ямку, наседка с цыплятами подходит к нему и спрашивает:

— Коршун, коршун, что ты делаешь?

— Ямку рою.

— На что тебе ямка?

— Копеечку ищу.

— На что тебе копеечка?

— Иголочку куплю.

— На что тебе иголочка?

— Мешочек сшить.

— На что тебе мешочек?

— Камешки класть.

— На что тебе камешки?

— В твоих деток кидать.

— За что?

— Они потоптали капусту у меня в огороде.

— А высока ли была у тебя изгородь?

Коршун встает, поднимает руки вверх, показывая высоту изгороди:

— Вот какая!

— Нет, мои цыплята через такую не перелетят.

— А я их все-таки поймаю.

— Не дам тебе своих деток ловить.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, ши, злодей!» Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймана половина цыплят.

Игра «Бабки»

Играющие делятся на две команды, скажем, по 3-4 человека. Перед каждой командой за линией кона в определенном порядке и последовательности расставляют фигуры из бабок - "забор" и "гусек". "Забор" ставится вдоль коновой черты, "гусек" - перпендикулярно ей. Игроки выбивают бабки с расстояния 2-3 метра. Бабки можно выбивать и с расстояния 7-8 м, при этом выбившие половину бабок перемешаются на 2-3 м вперед. Усложняя игру, бьют по кону из различных положений - стоя, с колена, боком. Можно разнообразить и расстановку бабок - поставить их в круг, ромбом, квадратом. Задача каждой стороны - сбить бабки меньшим количеством битков.

5 год обучения

Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)

Игра «Осьминог»

Из числа игроков выбирается ведущий - осьминог, остальные игроки - ловцы. Осьминог привязывает по одной ленте на ноги и по одной на руки. Он бежит по площадке, а ловцы стараются ухватить его за щупальца - снять ленты. Когда осьминог будет пойман за все свои щупальца, т. е. у него не останется ни одной ленты, ведущим становится кто-то другой.

Игра «Ловля оленей»

Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

Игра «Мышиная охота»

Все игроки делятся на пары. Одна пара (можно по жребию) становится «котом» и «мышкой». Остальные пары встают в круг: один в затылок другому (фактически образуются два круга: внешний и внутренний). Расстояние между соседними парами должно быть достаточно большим, чтобы можно было между ними пробежать. «Кот» должен ловить «мышку». Если он до нее дотронется, «мышка» считается пойманной и выходит из игры. Но она может «спрятаться» в норку. Для этого ей надо встать впереди любой пары в кругу. В этом случае «мышкой» становится игрок, оказавшийся третьим в паре. Он продолжает убежать от «кота». Если «кот» дотронется до него, когда «мышка» уже встала в пару, а «третий» еще не успел начать бег, замешкался, он становится «котом». Побеждает тот «кот», который вывел из игры больше всего «мышек», и «мышка», дольше всех продержавшаяся в игре.

Игра «Петушинный бой»

Играющие парами стоят в круге диаметром 2 - 4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой.

Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера, потерять равновесие и стать на вторую ногу.

Победители образуют новые пары до истечения определенного времени.

Игра с прыжками (5 часов)

Игра «Под скакалкой на месте»

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Можно связать вместе несколько коротких, но чтобы посередине не было пластиковых ручек. Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

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.

Игра «Прыгуны и ползуны»

Игроки — мальчики рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4—5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

Игра «Перемена мест»

По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Игры с мячом (5 часов)

Игра «Картошка»

Все дети встают в круг и бросают мяч друг другу. Если кто-то из ребят ошибается и упускает мяч, то он отправляется в центр круга и садиться на корточки он – «картошка» или «собачка». Постепенно в центре круга таких «картошек» может набраться целый «огород».

Игра «Лисы и охотники»

Из играющих выбирают водящего - "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие - "лисицы". Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь ее запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику, облегчая ему задачу.

Таким образом, в ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается.

Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится еще раз.

В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника. Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

Игра «Скорее в круг!»

В середине площадки чертят круг диаметром 1-2 метра (в зависимости от числа играющих). Выбирают водящего, который становится в круг. Остальные игроки располагаются за кругом. Они становятся на равном расстоянии друг от друга и чертят вокруг себя небольшие кружки диаметром в 0,5 метра. Перед началом игры все участники входят в большой круг. Один из них подкидывает мяч вверх (и немного в сторону), а остальные, кроме водящего, разбегаются по своим кружкам. Водящий, как только мяч коснулся земли, старается ударом руки закатить мяч в центральный круг. Однако стоящие в кругах мешают ему сделать это, также отгоняя мяч руками. При этом они имеют право выбегать из своих кругов и отбегать от них. Но вместе с тем игроки зорко следят за тем, чтобы водящий не занял их место в кружке. В противном случае игрок, оставшийся без круга, становится новым водящим. Если водящему удалось закатить мяч в круг или прокатить его через круг, игра начинается снова. При этом учитель назначает нового водящего.

Игра «Попади в окошко»

Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Зимние забавы (8 часов)

Игра «Метелица»

Все начинают кружиться на месте, говоря слова:

Метелица, метелица,

Снег по полю стелется!

Кто кружится, вертится –

Тот заметелится!

После этих слов пары продолжают кружиться на месте. Задача – долго кружиться и не упасть.

Игра «Слепим чудо»

Детям дают задание слепить любую фигуру из снега, которую бы они назвали чудом.

Игра «Снежные мишени»

Набейте мешочки песком, но не очень плотно, они должны быть мягкими. Предложите детям слепить несколько пирамид из снежков. Разделите игроков на команды так, чтобы у каждой была своя пирамида и несколько «снарядов» — мешочков. Задача игроков — разрушить свою пирамиду быстрее соперников. Затем можно сделать снежки заново и продолжить игру.

Игра «Зимний гольф»

Потребуется клюшка, теннисный мячик и небольшой обруч. Одна команда выстраивается на расстоянии метров десяти (или сколько установите) от уложенного на землю обруча – и каждый по очереди должен попытаться одним ударом загнать мячик в круг. Считаем очки, определяем победу. Как вариант – один человек назначается капитаном команды и гонит мячик в цель серией ударов. А побеждает тот, кто загонит его в хула-хуп за меньшее количество попыток.

Игра «На метле»

Первый участник команды бежит к метле, затем скачет на ней до финиша, и обратно к средней точке, стараясь при этом не задеть кегли. Стоя на средней точке, игрок должен бросить метлу следующему участнику команды и отойти в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят условия. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)(2 часа)

Игра «Летает - не летает»

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Игра «Узнай по голосу»

Дети вместе с воспитателем встают в круг. Воспитатель с помощью считалки определяет водящего, который должен выйти в центр круга (в лес), и ладошками должен прикрыть глаза. Дети идут по кругу и произносят текст: «Ваня, ты сейчас в лесу,

Мы зовём тебя «Ау!»

Крепче глазки закрывай,

Кто позвал тебя – узнай!»

Воспитатель показывает на одного из стоящих в кругу детей, и ребёнка, на которого указали, говорит: «Ау!». Водящий должен по голосу определить, кто его позвал.

Игра повторяется 5-6 раз.

Эстафеты (6 часов)

Эстафета «Переправа»

Переправа через болото (у первых участников команд по 2 модуля («кочки»), по сигналу участники продвигаются по «кочкам», переставляя их вперед до зрительного ориентира, обратно возвращаются бегом и передает мяч следующему участнику команды.

Эстафета «Паучок»

По сигналу судьи 1-й участник выполняет движение «крабом» ногами вперёд до фишки, поднимается с пола и бежит вокруг фишки, возвращаясь обратно, пробегает линию старта и передает эстафету следующему участнику, касаясь рукой его плеча. Затем

по очереди это выполняют все участники команды: 2-й, 3-й и т.д. Каждый последующий стартующий продвигается вперёд и находится перед стартовой линией.

Эстафета «Солнышко»

По сигналу первый участник берет обруч и бежит на противоположную сторону зала и кладет обруч на пол (основа солнышка), затем бежит обратно и передает эстафету. Следующие участники эстафеты выкладывают лучики из гимнастических палок. Выигрывает та команда которая первой закончила рисовать солнышко.

Эстафета «Гонки сороконожек»

Команды строятся в две колонны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

Эстафета «Челнок»

1-й (прыгает вперёд назад от кегли к кегли на расстоянии 1.5 метра, и передаёт эстафету касанием руки другому и так вся команда побеждаеткто быстрее).

Народные игры(3 часа)

Игра «Лапти»

На середине площадки вбивают кол, к нему привязывают веревку длиной от 3 до 5 м. Вокруг кола на длину веревки проводят круг. Водящий берет свободный конец ее и встает у кола. Участники игры встают за кругом, поворачиваются спиной к центру и через голову перебрасывают каждый какой-либо предмет (например, мешочек с песком). Повернувшись к водящему, спрашивают его: «**Сплели лапти?**» Водящий отвечает: «**Нет**». Играющие спрашивают еще раз: «**Сплели лапти?**» — и слышат тот же ответ. Спрашивают в третий раз: «**Сплели лапти?**» — «**Сплели!**» — отвечает водящий. Тогда, дети бегут в круг и стараются взять свой предмет, а водящий караулит лапти: он бежит по кругу и пытается запятнать играющих. Тот, кого водящий запятнал, встает на его место. Играющие берут свои предметы, и игра начинается сначала.

Игра «Золотые ворота»

Выбирают водящего. Остальные игроки встают цепочкой (берутся за руки или кладут руки на плечи друг к другу) и проходят под воротами.

Игроки-ворота напевают:

Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первый раз прощается

Второй запрещается

А на третий раз

Не пропустим вас!

или другой вариант

Золотые ворота

Проходите господа

Первой мать пройдет

Всех детей проведет

Первый раз прощается

Второй раз запрещается

А на третий раз

Не пропустим вас

Вот один из вариантов напева:

На последних словах **ворота** резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними.

Пойманные образуют новые «ворота».

Игра заканчивается, когда всех игроков поймают.

Игра «Тетерка»

Двое держаться за руки, между ними идут цепочкой тетера и ее "дети". Все поют:

*Тетёра шла,
Меховая шла,
Шла по удалю
По заудалю
Сама прошла
И детей провела
Самого лучшего оставила*

На последнем слове двое ловцов опускают руки и ловят кто не успел пройти. Круг становится шире... и так далее - пока всех не переловят, обычно когда осталось двое, они становятся ловцами, а остальные опять цепочкой, и играем заново, если есть желание.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
	1 год обучения		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	6	Строятся в шеренгу и колонну. Выполняют перебежки парами. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передвигаются по залу. Выполняют комплекс ОРУ на месте. Знакомятся с комплексом ОРУ с рифмованными строчками. Бегают по кругу и врассыпную на ограниченной площади зала, не наталкиваясь друг на друга. Разучивают и играют в игры с бегом. Уважительно относятся к сверстникам, учителю. Соблюдают правила здорового образа жизни.
2	Игра с прыжками	6	Прыгают на двух ногах с небольшим продвижением вперед. Выполняют комплекс ОРУ с прыжками. Останавливаются по сигналу учителя. Выполняют комплекс упражнений с длинной скакалкой. Прыгают через скакалку. Разучивают и играют в игры с прыжками.
3	Игры с мячом	6	Выполняют ТБ при подвижных играх с бросанием, ловлей и метанием. Совершенствуют координацию движений. Развивают глазомер и чувства расстояния. Передают мяч. Метают мяч. Метают мяч в ориентир. Бросают и ловят мяч. Передвигаются влево-вправо. Разучивают и играют в игры с бросанием, ловлей и метанием.
4	Зимние забавы	4	Соблюдают ТБ при играх на улице. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с рифмованными строчками, на месте, в движении. Разучивают и играют в игры зимой на улице. Развивают чувство взаимоуважения, взаимопомощи. Соблюдают правила здорового образа жизни.
5	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к	5	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений на месте, с рифмованными строчками. Выполняют упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Разучивают и играют в игры малой подвижности. Уважительно

	строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)		относятся к сверстникам, учителю.
6	Эстафеты	4	Двигаются между предметами, собирают их. Выполняют упражнения с мячами, скакалками и обручами. Разучивают и играют в игры с элементами соревнований. Сотрудничают друг с другом. Развивают чувство взаимоуважения, взаимопомощи.
7	Народные игры	2	Понимают значение «Народная игра». Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений на улице. Разучивают и играют в народные игры. Решают конфликтные ситуации.
	2 год обучения		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	Выполняют упражнения для правильной осанки. Строятся в шеренгу, колонну, могут перестраиваться. Выполняют комплексы ОРУ. Знакомятся с комплексом ОРУ с гимнастическими палками. Размыкаются на вытянутые руки. Разучивают и играют в игры с бегом. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
2	Игры с прыжками	5	Выполняют комплекс упражнений со скакалками (короткими, длинными). Знают комплекс. Знакомятся с комплексом ОРУ с рифмованными строчками. Выполняют ОРУ в колонне по 1 в движении, на месте. Прыгают через скакалку. Разучивают и играют в игры с прыжками. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
3	Игры с мячом	5	Знают ТБ при проведении игр с мячами. Выполняют комплекс упражнений на совершенствование координации. Развивают глазомер и чувство расстояния; мышцы рук и плечевого пояса. Бросают и ловят мячи в парах. Метают мяч в цель. Разучивают и играют в игры с бросанием, ловлей и метанием.
4	Зимние забавы	8	Соблюдают ТБ при играх на улице. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с рифмованными строчками, на месте, в движении. Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Лепят из снега. Разучивают и играют в игры зимой на улице.
5	Игры малой	2	Выполняют комплекс упражнений с обручами.

	подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)		Разучивают и играют в игры малой подвижности. Решают конфликтные ситуации. Соблюдают правила здорового образа жизни.
6	Эстафеты	6	Соблюдают способы деления на команды. Учат считалки. Выполняют задания с элементами бега и прыжков, используя различные предметы. Разучивают и играют в игры с элементами соревнований. Развивают чувство взаимоуважения, взаимопомощи.
7	Народные игры	3	Выполняют упражнения с предметами. Выполняют комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Разучивают и играют в народные игры. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
	3 год обучения		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры.)	5	Соблюдают ТБ при проведении подвижных игр в спортзале. Выполняют комплекс ОРУ для мышц ног. Выполняют комплекс ОРУ на месте и в движении; с предметами. Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Разучивают и играют в игры с бегом. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
2	Игры с прыжками	5	Соблюдают ТБ при играх с прыжками. Разучивают считалки. Выполняют комплекс ОРУ на месте. Выполняют комплекс ОРУ со скакалками, гимнастическими палками. Разучивают и играют в с бегом и прыжками.
3	Игры с мячами	5	Знают ТБ при игре с мячами. Разучивают считалки. Выполняют комплекс ОРУ с мячами (большими и маленькими). Бросают и ловят мяч в парах. Знают комплекс ОРУ с набивными мячами. Выполняют броски мяча в корзину. Метают мяч в обруч. Бросают мяч по движущейся цели. Разучивают и играют в игры с бросанием, ловлей и метанием. Решают конфликтные ситуации.
4	Зимние забавы	8	Соблюдают ТБ при играх на улице зимой. Выполняют комплекс ОРУ на месте, в движении; комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Разучивают и играют в игры. Развивают чувство взаимоуважения,

			взаимопомощи.
5	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	2	Выполняют упражнения для ног. Выполняют комплекс упражнений для развития гибкости. Разучивают и играют в игры малой подвижности. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
6	Эстафеты	6	Соблюдают ТБ при проведении эстафет. Выполняют передачу мяча друг другу, в колонне. Выполняют упражнения с мячами, скакалками. Разучивают и играют в игры с элементами соревнований. Решают конфликтные ситуации.
7	Народные игры	3	Разучивают считалки. Выполняют комплекс упражнений на свежем воздухе. Разучивают и играют в народные игры.
	4 год обучения		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	Соблюдают ТБ при проведении подвижных игр. Соблюдают способы деления на команды. Разучивают рифмы для проведения игр. Выполняют комплекс ОРУ на месте; с предметами. Разучивают и играют в игры с бегом.
2	Игры с прыжками	5	Соблюдают ТБ при проведении игр с прыжками. Выполняют ОРУ со скакалками, рифмованными строчками. Выполняют комплекс ОРУ для правильной осанки. Разучивают и играют в игры с прыжками.
3	Игры с мячом	5	Соблюдают ТБ при играх с мячом. Перебрасывают мяч друг другу в шеренге. Выполняют комплекс ОРУ. Бросают мяч в движущуюся цель. Бросают мчи в парах. Выполняют комплекс ОРУ с большими мячами. Разучивают и играют в игры с бросанием, ловлей и метанием.
4	Зимние забавы	8	Соблюдают ТБ при проведении игр на улице. Выполняют комплекс ОРУ на месте; с рифмованными строчками; гимнастическими палками. Выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног. Разучивают и играют в игры. Развивают чувство взаимоуважения, взаимопомощи.
5	Игры малой подвижности (игры на	2	Выполняют упражнения для ног. Выполняют комплекс упражнений для развития мышц

	развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)		спины. Разучивают и играют в игры малой подвижности. Решают конфликтные ситуации. Соблюдают правила здорового образа жизни.
6	Эстафеты	6	Соблюдают ТБ при проведении эстафет. Выполняют эстафеты с предметами. Выполняют эстафеты с лазанием и перелазанием. Разучивают и играют в игры с элементами соревнований. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
7	Народные игры	3	Выполняют комплекс ОРУ. Разучивают и играют в народные игры. Решают конфликтные ситуации.
	5 год обучения		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	Соблюдают ТБ при проведении подвижных игр. Соблюдают способы деления на команды. Разучивают рифмы для проведения игр. Выполняют комплекс ОРУ на месте; с предметами. Выполняют упражнения для правильной осанки. Разучивают и играют в игры с бегом.
2	Игры с прыжками	5	Соблюдают ТБ при играх с прыжками. Разучивают считалки. Выполняют комплекс ОРУ на месте, в движении, с предметами, гимнастическими палками, обручами. Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия. Разучивают и играют в игры с бегом и прыжками.
3	Игры с мячом	5	Соблюдают ТБ при играх с мячом. Выполняют комплекс ОРУ. Бросают мяч в движущуюся цель. Бросают мчи в парах. Выполняют комплекс ОРУ с большими мячами. Разучивают и играют в игры с бросанием, ловлей и метанием. Уважительно относятся к сверстникам, учителю.
4	Зимние забавы	8	Соблюдают ТБ при проведении игр на улице. Выполняют комплекс ОРУ на месте; с рифмованными строчками; гимнастическими палками. Выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног. Разучивают и играют в игры.
5	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для	2	Выполняют комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Разучивают и играют в игры малой подвижности. Решают конфликтные ситуации.

	подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)		
6	Эстафеты	6	Знают ТБ при проведении эстафет. Выполняют эстафеты с предметами. Выполняют эстафеты с лазанием и перелазанием. Разучивают и играют в игры с элементами соревнований. Развивают чувство взаимоуважения, взаимопомощи.
7	Народные игры	3	Выполняют комплекс ОРУ с предметами, мячами. Разучивают и играют в народные игры.
	ВСЕГО	165	

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
1. Программа «Физическое воспитание» В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М.Мозговой (сборник программ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный. 1 - 4 классы под ред. В. В. Воронковой. М.: Просвещение, 2016.-132с.	
Методические пособия для учителя	
1. Болонов Г.П., Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М.: ТЦ Сфера, 2003.-116с. 2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г 3. А.А. Дмитриев, Физическая культура в специальном образовании.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-174с. 4. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г. 5. А.А. Дмитриев, Коррекционная – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушениями интеллектуального развития Издательство НПО «МОДЕК», 2004.-78с. 6. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г. 7. Черник С.В., Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература,1997.-163с. 8. «Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»: в 3 ч./ авторы-сост.: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э. Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.-Часть III.- 269 с	
Спортивный инвентарь	
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, теннисные шарики, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	
Технические средства	
Магнитофон, компьютер	

