

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тверской области**  
**Администрация Торопецкого муниципального округа**  
**МБОУ Плоскошская СОШ**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №12 от «19» 08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Балакирева Д.А.  
Приказ №148 от «19» 08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(ID 9144958)**

**«Спортивный калейдоскоп»**  
для обучающихся 1-4 классов

**п.Плоскошь 2025**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Результаты освоения программы.....	4 стр.
3. Содержание программы внеурочной деятельности .....	5 стр
4. Тематическое планирование .....	9 стр.
5. Календарно-тематическое планирование 1 класс.....	11 стр.
6. Календарно-тематическое планирование 2 класс.....	14 стр.
7. Календарно-тематическое планирование 3 класс.....	17 стр
8. Календарно-тематическое планирование 4 класс.....	19 стр

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

- **Условия реализации.**

Условия набора. К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Место курса в учебном плане

Курс программы кружка «Спортивный калейдоскоп» рассчитан на четыре года обучения для 1-4 классов. В 1 классе- 33 часа, во 2-4 классах на освоение программы отводится по 34 часа из расчета 1 занятие в неделю по 30 минут.

### **Результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного

учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35') в системе целого учебного дня один раз в неделю-33 часа в год.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

**1. Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**2. Подвижные и спортивные игры.** «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок». **Игры для формирования правильной осанки.** «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». **Игры – эстафеты. Игры на развитие скоростных качеств.** «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей», «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка». **Игры на совершенствование прыжковых упражнений.** «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Волк во рву», «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка». **Игры с метанием мяча.** «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка»,

«Зевака», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Подвижная цель» (1), «Подвижная цель» (2). **Игры лазанием и перелезанием.** «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки – мышки», «Цепи кованы». **Игры на развитие ловкости, внимания.** «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек», «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл». **Игры с разными предметами.** «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка». **Русские народные игры.** «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг – лужочек», «Заинька», «Ручеёк», «Работа и забава», «Птичник», «Тяни – пускай», «Голуби», «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка». **Сюжетные игры.** «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». **Загадки, шарады, каламбуры.** «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов» и др.

**3. Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**4. Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**5. Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**6. Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

#### 1 класс

**1. Вводное занятие (1 час)** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2. Мир вокруг меня и в нём. (6 часов).** Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь в семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

**3. Уроки Мойдодыра. (14 часов)** Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

**4. Охрана жизни человека. (8 часов)** В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Как избежать отравлений. Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Подвижные игры народов мира.

**5.Игры народов. (4 часа)** Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь». Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?». Весёлые старты.

2 класс

**1.Вводное занятие (1 ч)** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2.Игры на развитие ловкости (4 ч)** Изучение подвижных игр на развитие ловкости: «Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие»

Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)

**3. Игры с мячом (6 ч)** «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Набивалы», Мини-футбол, Пионербол

**4.Игры народов (5 ч)** Русские народные игры: «Петушки», «Жмурки», «воробы и вороны», «Кот и Мышь». Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?». Чувашские народные игры: «Беги и собирай», «Кого вам?».

Мордовские народные игры: «у медведя во бору», «Салки». Башкирские народные игры: «Стрелок», «Гроза».

**5.Зимние забавы (4ч.)** «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». «Царь горы». Эстафета на санках. Салки на санках. Лыжные гонки.

**6.Спортивные и подвижные игры (8 ч)** «Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», « Космонавты», « Не давай мяча водящему», «Внимание»

**7.Игры народов мира (6ч).** Игра «Дракон, кусающий свой хвост» Китай, «Старинная китайская игра» Китай, «Слон» Китай, «Табун» Новая Гвинея, «Потяг» Бразилия, «Английские салки» Англия, «Африканские салки по кругу» Танзания, «Телохранители» Узбекистан, «Поезд» Аргентина, «Один в кругу» Венгрия, « Лев и коза» Афганистан.

3 класс

**1.Вводное занятие (1 ч)** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2.Игры на развитие силы (4ч)** Изучение подвижных игр на развитие силы: «Тяни - толкай», «Летающий мяч», «Защити башню», «Чехарда», «Выше ноги от земли», «Петушиные бои».

**3. Игры с мячом (6 ч)** «Успей подобрать», «Попади в обруч», «Летающий мяч», «Детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «Мяч соседу», «В десяточку», «Цель», Мини-футбол, Пионербол

**4.Игры народов (5 ч)** Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Ярка».

Татарские народные игры: «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)», «Скок-перескок (Кучтем-куч)», «Продаём горшки (Чулмак уены)». Молдавские народные игры: «Яблоко (Де-а мэрул)», «Скользкий прут (Де-а баланка)», «Охотник и медведь (Вынэтбрул ши урсул)», «В стеклышко (Де-а стиклуца)».

**5.Зимние забавы (4ч.)** «Зима пришла!». «Берегись, заморожу». «Снежинки и ветер». «Найди Снегурочку». «Лиса в курятнике». «Зайка беленький сидит». «Снежиночки-пушиночки». «Белые медведи». «По снежному мостику».

**6. Основы спортивных игр (баскетбол) (8ч).** Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках. Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов. Ловля мяча после отскока от щита. Повороты кругом в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**7. Игры на развитие выносливости (6ч)** «Тяни – толкай», «Гуси-лебеди», «Прыжки через скакалку», «Цель», «Удочка».

- 1. Вводное занятие (1 ч)** Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.
- 2. Игры на развитие координации (4 ч)** Изучение подвижных игр на развитие координации: «Карлики» и «великаны», «Тяни-толкай», прыжки через скакалку, «Запрещенное движение», «Успей подобрать», «Третий лишний».
- 3. Игры с мячом (6 ч)** «Земля, вода, воздух, огонь», «Попади в обруч», «Летающий мяч», «Детский баскетбол», эстафеты с мячом, «Зевака (Штандер)», «Шапка-невидимка», «Картошка», Мини-волейбол, вышибалы.
- 4. Игры народов (5ч)** **Русские народные игры:** «Хлопанье и хлопушка», «Голубь», «Горобец», «Волк и гуси». **Бурятские народные игры:** «Верблюжонка верблюд ловит (Ботогон буурашалга)», «Поиски шила и ножниц» («Шубгэшоолгэ»)), «Ястреб и утка (Нашан Нугахан)», «Рукавицу гнать (Бээлэй тууха)». **Карельские народные игры:** «Сиди, сиди, Яша!», «Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом». **Молдавские народные игры:** «Восцулик», «Галки (Стэнчиле)», «Охотник и медведь (Вынэтбрул ши урсул)», «Знамя (Де-а стягул)». **Казахские народные игры:** «Котермек (подними-ка)», «Такия тастамак (тюбтейка-невидимка)», «Туилген орамал (завязанный платок)», «Октау тартыс» (перетяни-ка).
- 5. Зимние забавы (4ч.)** «Скок-подскок». «Попляши и покружись!». «Снежная карусель». «Затейники». «Ловишки со снежком». «Метелица». «Чья пара скорей?». «Парное катание». «Веселые тройки».
- 6. Основы спортивных игр (волейбол) (8ч).** Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах. Передача мяча в тройках. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Обучение подаче. Прием мяча после подачи. Игра в «пионербол». Игра в мини - волейбол.
- 7. Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) (6ч)** «Путаница», «Тяни-толкай», «Запрещенное движение», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Защити башню», «Слушай сигнал», «В сто», «Что не так?», «Найди пару».



### 1 класс

№	Содержание	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Мир вокруг меня и я в нём.	6
3	Уроки Мойдодыра.	14
4	Охрана жизни человека.	8
5	Игры народов	4
	Итого	33 ч

### Тематическое планирование

### 2 класс

№	Содержание	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Игры на развитие ловкости	4
3	Игры с мячом	6
4	Игры народов	5
5	Зимние забавы	4
6	Спортивные подвижные игры	8
7	Игры народов мира	6
	Итого	34ч

### Тематическое планирование

### 3 класс

№	Содержание	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Игры на развитие силы	4
3	Игры с мячом	6
4	Игры народов	5
5	Зимние забавы	4
6	Основы спортивных игр (баскетбол)	8
7	Игры на развитие выносливости	6
	Итого	34 ч

### Тематическое планирование

#### 4 класс

№	Содержание	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Игры на развитие координации	4
3	Игры с мячом	6
4	Игры народов	5
5	Зимние забавы	4
6	Основы спортивных игр (волейбол)	8
7	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	6
	Итого	34ч

### Календарно–тематический план

#### 1 класс

№ п/п	Тема	Коли честв о часов	Форма организа ции занятия	Виды деятельности	Дата проведения
1	<b>Вводное занятие. Я-неповторимый человек</b>	1	беседа	Познавательная, игровая	3.09
2	<b>Кто тебя окружает.</b> «Высокие деревья». «Кузнечики», «Лошадки».	1	Беседа. Подвижные игры	групповая	10.09
3.	<b>Для чего люди общаются.</b> «Лиса в курятнике», «Чехарда».	1	Беседа. Подвижные игры	фронтальное, индивидуальное	17.09
4	<b>Настроение в школе. Поведение в школе.</b> «Два мороза», «Конники-спортсмены».	1	Беседа, игра	Познавательная	24.09
5	<b>Занятия после школы.</b> «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	1	Беседа. Разучивание игр	Познавательная	1.10
6	<b>Вредные привычки.</b> «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1	Беседа, игра	Познавательная	8.10
7	<b>Кто нас лечит.</b> «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	Беседа. Подвижные игры	Познавательная	15.10
8	<b>Что такое здоровье.</b> «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».	1	Беседа, игра	Познавательная	22.10
9	<b>Забота о глазах.</b> «Кенгурбол», «Аисты».	1	Беседа, игра	Познавательная	5.11
10	<b>Забота о коже.</b> «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1	Беседа, игра	Познавательная	12.11
11	<b>Уход за зубами.</b> «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Беседа, Разучивание игры	Познавательная	19.11
12	<b>Как следует питаться.</b> «Пролетай-убегай», «Пчёлки».	1	Беседа, игра	Познавательная	26.11
13	<b>Как сделать сон полезным.</b> «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1	Беседа, игра	Познавательная	3.12

14	<b>Как закаляться. Обтирание, обливание. Умывание и купание.</b> «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	Беседа, игра	Познавательная	10.12
15	<b>Умывание и купание.</b> «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	Беседа, игра	Познавательная	17.12
16	<b>Почему мы болеем.</b> «Упасть не давай», «Совушка»		Беседа, игра	Познавательная	24.12
17	<b>Нужные и ненужные лекарства.</b> «Трамвай», «Найди себе пару».	1	Беседа, игра	Познавательная	14.01
18	<b>Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.</b> «Гонки», «Попади в цель».	1	Игры на развитие выносливости	Познавательная	21.01
19	<b>Ещё раз о лекарствах.</b> «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?»	1	Татарские народные игры, беседа	Познавательная	28.01
20	<b>Кто и как предохраняет нас от болезней.</b> «Шишки, желуди, орехи»	1	Игры на быстроту	Познавательная	4.02
21	<b>Как правильно вести себя на воде.</b>	1	Беседа, игра	Познавательная	11.02
22	Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1	игра	игровая	25.02
23-	<b>Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре.</b>	1	Беседа, игра	Познавательная	4.03
24	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»	1	Беседа, игра	игровая	11.03
25	<b>Как избежать отравлений.</b>	1	Беседа, игра	Познавательная	18.03
26	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1	Беседа, игра	игровая	25.03
27	<b>Безопасность на улице при любой погоде.</b>	1	Беседа, игра	Познавательная	8.04
28	<b>Правила дорожного движения.</b> Игры «Успей поймать», «Космонавты».	1	Беседа, игра	игровая	15.04
30	«Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и	1	Русские	игровая	22.04

	караси», «Кот и Мышь»		народные игры		
31	«Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?»	1	Татарские народные игры	игровая	29.04
32	<b>Весёлые старты.</b>	1	эстафета	групповая	6.05
33	<b>Весёлые старты.</b>	1	эстафета	групповая	13.05
	Итого	33ч			

### Календарно–тематический план

#### 2 класс

№ п/п	Тема	Кол	Форма	Виды	Дата
----------	------	-----	-------	------	------

		ичес тво часо в	организации занятия	деятельности	провед ения
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	Беседа, игра	Познавательная	3.09
2	«Салки»	1	Изучение подвижных игр на развитие ловкости	игровая	10.09
3	«Ловкая подача», «Ловкие и меткие»	1	Изучение подвижных игр на развитие ловкости	игровая	17.09
4	Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях	1	бег, прыжки, игры с увертыванием	игровая	24.09
5	«Ловишки», «Круговая лапта»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	1.10
6	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	8.10
7	«Чемпионы малого мяча», «Догони мяч»	1	Игры с мячом	игровая	15.10
8	«Чемпионы большого мяча», «Догони мяч»	1	Игры с мячом	игровая	22.10
9	«Горячий мяч»,	1	Игры с мячом	групповая	5.11
10	«Встречный бой», «Летучий мяч»	1	Игры с мячом	групповая	12.11
11	Баскетбол, Пионербол	1	Игры с мячом	групповая	19.11
12	«Набивалы», Мини - футбол	1	Игры с мячом	групповая	26.11
13	«Петушки», «Жмурки», «воробыи и вороны», «Кот и Мышь».	1	Русские народные игры	игровая	3.12
14	«Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?»	1	Татарские народные игры	игровая	10.12
15	«Беги и собирай», «Кого вам?».	1	Чувашские народные игры	игровая	17.12
16	«У медведя во бору», «Салки».	1	Мордовские народные игры	игровая	24.12
17	«Стрелок», «Гроза».	1	Башкирские народные игры	игровая	14.01

18	Зимние забавы. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	21.01
19	Зимние забавы «Царь горы», «Городки»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	28.01
20	Зимние забавы	1	Эстафета на санках	групповая	4.02
21	Зимние забавы	1	Лыжные гонки.	групповая	11.02
22	«Сильный бросок», «Бой петухов»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	25.02
23	«Перетягивание через черту», «Перебежки»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	4.03
24	«Стоп», «Добеги и убеги»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	11.03
25	«Круговая лапта», «Мяч капитану»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	18.03
26	«Перестрелка»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	25.03
27	«Космонавты», «Не давай мяча водящему»	1	Игры на развитие выносливости	Познавательная	8.04
28	«Внимание»	1	Игры на внимание	Познавательная	15.04
29	«Лиса в курятнике», «Чехарда».	1	Игры на развитие выносливости	игровая	22.04
30	" Слон" Китай, " Табун " Новая Гвинея. Игра «Дракон, кусающий свой хвост» Китай, «Старинная китайская игра» Китай,	1	Игры на развитие выносливости	игровая	29.04
31	«Большая кошка» Бразилия «Потяг» Бразилия, «Английские салки» Англия,	1	Игры на развитие выносливости	игровая	6.05
32	«Африканские салки по кругу» Танзания, «Телохранители», «Канатоходцы» Узбекистан,	1	Игры на развитие выносливости	игровая	13.05
33	«Лев и коза» Афганистан, «Пожарная команда» Германия	1	Игры на развитие выносливости	игровая	20.05
34	«Поезд» Аргентина, «Один в круге» Венгрия «Доброе утро, охотник!» Швейцария.	1	Игры на развитие выносливости	игровая	25.05

	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>			
--	--------------	------------	--	--	--

### Календарно–тематический план

#### 3 класс

№ п/п	Тема	Кол	Форма организации	Виды	Дата
-------	------	-----	-------------------	------	------



		ичес тво часо в	занятия	деятельно сти	проведе ния
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	беседа	Познавате льная	3.09
2	«Тяни - толкай», «Петушинные бои».	1	Изучение подвижных игр на развитие силы	игровая	10.09
3	«Летающий мяч»	1	Изучение подвижных игр на развитие силы	игровая	17.09
4	«Защити башню»	1	Изучение подвижных игр на развитие силы	игровая	24.09
5	«Чехарда», «Выше ноги от земли».	1	Изучение подвижных игр на развитие силы	игровая	1.10
6	Пионербол	1	Игры с мячом	групповая	8.10
7	«Попади в обруч», «цель»	1	Игры с мячом	групповая	15.10
8	Мини-футбол	1	Игры с мячом.	групповая	22.10
9	«Детский баскетбол»	1	Игры с мячом	групповая	5.11
10	Эстафеты с мячом	1	эстафета	групповая	12.11
11	«Мяч соседу», «В десяточку»	1	эстафета	групповая	19.11
12	«Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Клецки», «Пень», «Теребить нос», «Ярка»	1	Русские народные игры	игровая	26.11
13	«Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)»	1	Татарские народные игры	игровая	3.12
14	«Скок-перескок (Кучтем- куч)», «Продаём горшки (Чулмак уены)»	1	Татарские народные игры	игровая	10.12
15	«Сиди, сиди, Яша!»	1	Карельские народные игры	игровая	17.12
16	«Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом»	1	Карельские народные игры	игровая	24.12
17	Зимние забавы «Зима пришла!», Берегись, заморожу»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	14.01

18	Зимние забавы «Снежинки и ветер», «Найди Снегурочку»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	21.01
19	«Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	28.01
20	«Снежиночки-пушиночки», «По снежному мостику»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	4.02
21	Основы спортивных игр (баскетбол)	1	Беседа, игра	Познавательная	11.02
22	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча	групповая	25.02
23	Броски мяча	1	Основы спортивных игр	групповая	4.03
24	Передача мяча в парах, в тройках	1	Передача мяча	групповая	11.03
25	Остановка прыжком с двух шагов	1	Основы спортивных игр (баскетбол)	групповая	18.03
26	Ловля мяча после отскока от щита	1	Основы спортивных игр (баскетбол)	групповая	25.03
27	Повороты кругом в движении	1	Основы спортивных игр (баскетбол)	групповая	8.04
28	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Основы спортивных игр (баскетбол)	групповая	15.04
29	«Тяни – толкай»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	22.04
30	«Гуси-лебеди»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	29.04
31	«Прыжки через скакалку»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	6.05
32	«Цель»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	13.05
33	«Удочка»	1	Игры на развитие выносливости	игровая	20.05
34	Игры на развитие выносливости	1	Игры на развитие выносливости	игровая	25.05
	Итого	34ч			

#### Календарно–тематический план

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма организации занятия	Виды деятельности	Дата проведения
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	Беседа	Познавательная	3.09
2	«Карлики» и «Великаны»	1	Игры на развитие координации	игровая	10.09
3	«Тяни-толкай», «Успей подобрать»	1	Игры на развитие координации	игровая	17.09
4	«Прыжки через скакалку»	1	Игры на развитие координации	групповая	24.09
5	«Запрещенное движение», «Третий лишний»	1	Игры на развитие координации	групповая	1.10
6	«Земля, вода, воздух, огонь», «Попади в обруч»	1	Игры с мячом	игровая	8.10
7	«Земля, вода, воздух, огонь», «Летающий мяч»	1	Игры с мячом	игровая	15.10
8	«Детский баскетбол»	1	Игры с мячом	игровая	22.10
9	Мини-волейбол	1	Игры с мячом	групповая	5.11
10	«Картошка», Вышибалы	1	Игры с мячом	игровая	12.11
11	Эстафеты с мячом.	1	эстафета	групповая	19.11
12-	«Хлопанье и хлопушка»,	1	Русские народные игры	игровая	26.11
13	«Голубь», «Горобец», «Волк и гуси»	1	Русские народные игры	игровая	3.12
14	«Верблюжонка верблюдов ловит (Ботогон буурашалга)», «Поиски шила и ножниц» («Шубгэшоолгэ»)), «Ястреб и утка (Нашан Нугахан)», «Рукавицу гнать (Бээлэй тууха)».	1	Бурятские народные игры	игровая	10.12

15	«Сиди, сиди, Яша!», «Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом».	1	Карельские народные игры	игровая	17.12
16	:«Восцулик», «Галки (Стэнчиле)», «Охотник и медведь (Вынэтбрул ши урсул)», «Знамя (Де-а стягул)»	1	Молдавские народные игры	игровая	24.12
17	Зимние забавы «Скок- подскок»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	14.01
18	Зимние забавы «Попляши и покружись!»,	1	Игры на развитие выносливости	групповая	21.01
19	«Снежная карусель»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	28.01
20	Зимние забавы «Затейники», «Ловишки со снежком»	1	Игры на развитие выносливости	групповая	4.02
21	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче	1	Основы спортивных игр (волейбол)	групповая	11.02
22	Стойки и перемещения игрока	1	Основы спортивных игр (волейбол)	Познавател ьная	25.02
23	Передача мяча в парах	1	Основы спортивных игр (волейбол)	Познавател ьная	4.03
24	Передача мяча в тройках	1	Основы спортивных игр (волейбол)	групповая	11.03
25	Обучение подаче	1	Основы спортивных игр (волейбол)	групповая	18.03
26	Прием мяча после подачи.	1	Основы спортивных игр (волейбол)	групповая	25.03
27	Основы спортивных игр (волейбол).	1	Основы спортивных игр (волейбол)	групповая	8.04
28	Игра в «Пионербол»	1	Основы спортивных игр (волейбол)	групповая	15.04
29	«Путаница»	1	Игры на развитие умственных способностей ребенка	Познавател ьная	22.04

			(скорость мышления, смекалку)		
30	«Тяни-толкай»	1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	игровая	29.04
31	«Мяч соседу»	1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	игровая	6.05
32	«Третий лишний»	1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	игровая	13.05
33	«Запрещенное движение»	1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	игровая	20.05
34	«Найди пару»	1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	игровая	25.05
	Итого:	34 часа			

### 1. Охотники и утки

**Цель игры:** развитие глазомера, ловкости.

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

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

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

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

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

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

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

### 2. Лови – бросай!..

**По цели и характеру** повторяет игру «Лови мяч».

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

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

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

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

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

### 3. Удочка

**Цель игры:** развитие ловкости, координации движений.

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

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



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

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

#### 4. Гуси-лебеди

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

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

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите!*

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

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

#### 5. Кружева

**По цели и характеру** является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».



Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

**Правила игры:** игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

## 6. Дедушка-рожок

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

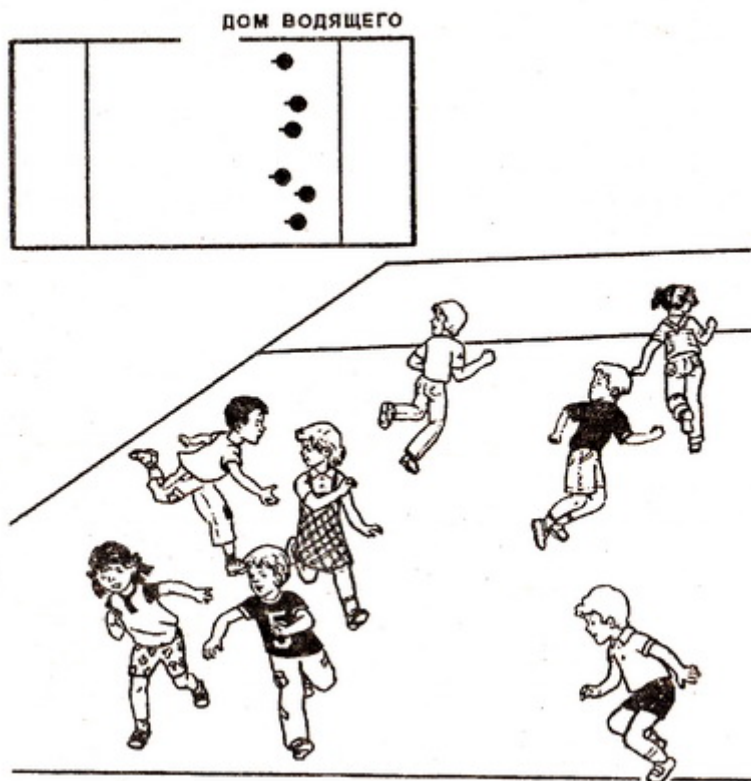
Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

*«Дедушка-рожок,  
Съешь с горохом пирожок!»*



*Дедушка-рожок,  
Съешь с горохом пирожок!»*

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.



Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

**Правила игры:** игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

## 7. Попробуй поймай

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

*Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три — лови!..*

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка:

- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### 8. Кто быстрее?

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

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

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

**Варианты игры:**

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

Категория: Активные игры зимой

Развивает: координацию движений

### 9. Прихлопни комара

**Цель игры:** обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавноводя прут по кругу, заставляет «комара» летать.



Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

**Правила игры:** дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в

погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

### 10. Мяч в кругу

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

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

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

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

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

Категория: Игры на воде

Развивает: ловкость

### 11. Пятнашки

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### 12. Лягушка

**Цель игры:** обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат

### 13. Кто дальше?..

По цели и характеру напоминает игру «Лягушка».



Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, отталкиваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыгнуть как можно дальше. Победитель определяется после 2—3 попыток.

**Вариант игры:** от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше остальных после трех прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат

### 14. Кто дальше?..



**Цель игры:** освоение ребенком бега со скакалкой.

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

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

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

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

Категория: Игры со скакалкой

Развивает: координацию движений

### 15. Белые медведи

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### 16. Змейка (Проведи мяч)

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

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



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

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

**Вариант игры:**

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

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

### 17. Эстафета с мячами

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



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

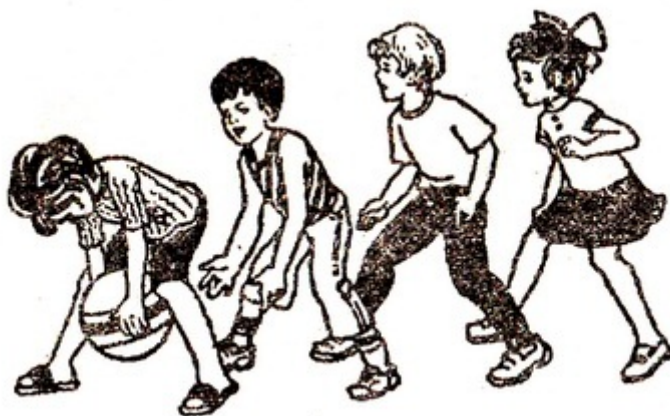


По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

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



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

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

### 18. Не урони мяч

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

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

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



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

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

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

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

### 19. Зайцы в огороде

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

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

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### 20. Кот и мышки

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

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

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

*Кошка мышек сторожит,  
Притворилась, будто спит...*

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

Можно использовать рифмовку:

*Тише, мышки, не шумите,  
Вы кота не разбудите!..*

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

## **21. Охотник и зайцы**

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

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

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

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

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





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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

## 22. Не попадись...

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

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

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

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно.

Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

## 23. Горелки

**Цель игры:** закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

*«Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо — Птички летят,*

*Колокольчики звенят!*

*Раз, два, три — беги!..»*



После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

#### **24. С кочки на кочку**

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

## 25. Не урони шарик

**Цель игры:** кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

- играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
- играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

## 26. Гусеницы

**Цель игры:** обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

## 27. Соперники (Петушки)

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

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



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

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

## 28. Рыбки

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

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

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

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений

## 29. Донеси мешочек

**Цель игры:** развитие выдержки и координации движений.

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений

### 30. Из обруча в обруч

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

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

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



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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, основные виды движений

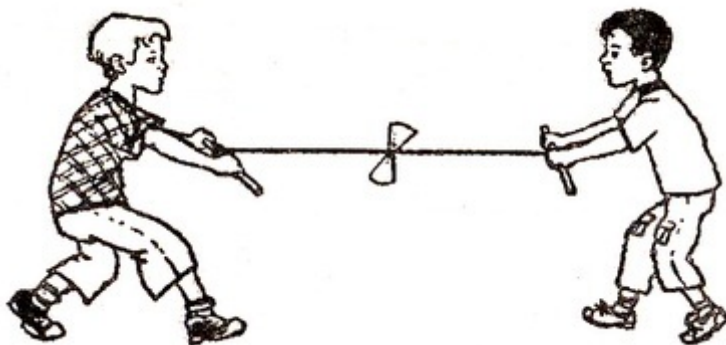
### 31. Дойди до середины

**Цель игры:** развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше намотает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.



#### Варианты игры:

- Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз.
- Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, мускулатуру рук

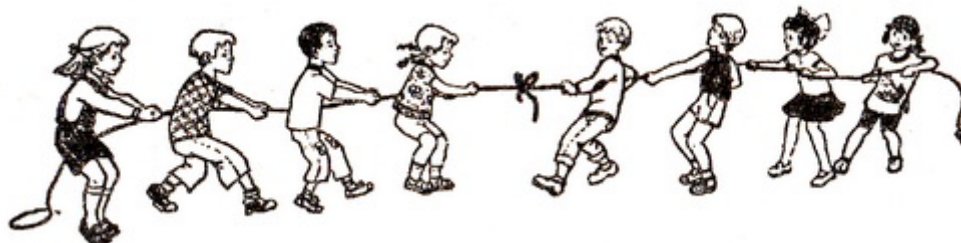
### 32. Перетягивание каната

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

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

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

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



Побеждает

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### 33. Бычки

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

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

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

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



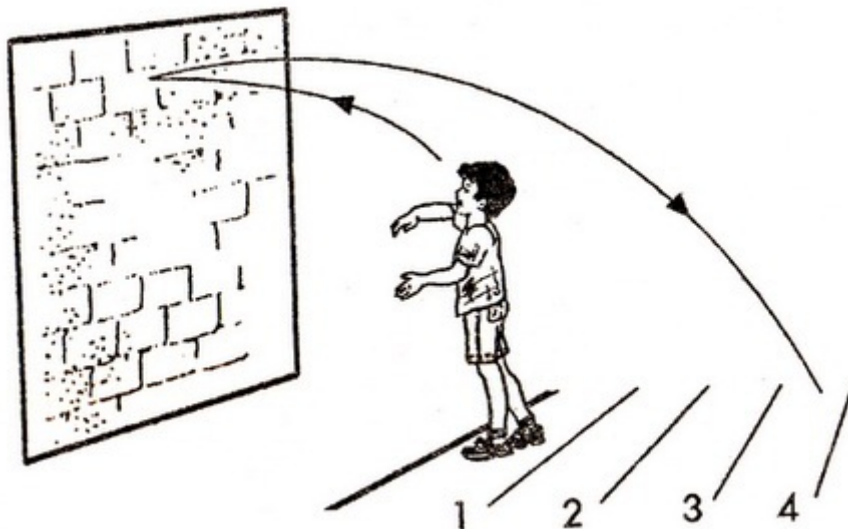
Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат

#### 34. Чей мяч дальше?..

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

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



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

Категория: Игры с мячом

Развивает: силу, точность броска

#### 35. Посадка картофеля

**Цель игры:** развитие быстроты, силовой выносливости.

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

**Правила игры:**

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

Категория: Белорусские народные игры

Развивает: быстроту движения, силовую выносливость

#### 36. Спутанные кони (Тышаулыатлар)

**Цель игры:** развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

**Правила игры:**

- выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
- прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

Категория: Татарские народные игры

Развивает: силовую выносливость

**37. Пастух**

**Цель игры:** развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке чертится линия — ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

**Правила игры:**

- волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»;
- овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: Армянские народные игры

Развивает: быстроту реакции, внимание, ловкость

**38. Фигуры**

**Цель игры:** развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

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

*«Море волнуется — раз,*

*Море волнуется — два,*

*Море волнуется — три,*

*Все фигуры на месте — замри!»*

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу

**39. Передай мяч**

**Цель игры:** обучение детей погружению в воду с головой.

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

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

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

Воспитатель отмечает пару, которая играет быстрее и четче.

Категория: Игры на воде

Развивает: координацию движений, навыки плавания



### **Варианты игры:**

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

#### **40. На новое место (Смени место...)**

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

#### **41. С кочки на кочку**

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу

#### **42. Третий лишний**

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

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



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

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

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

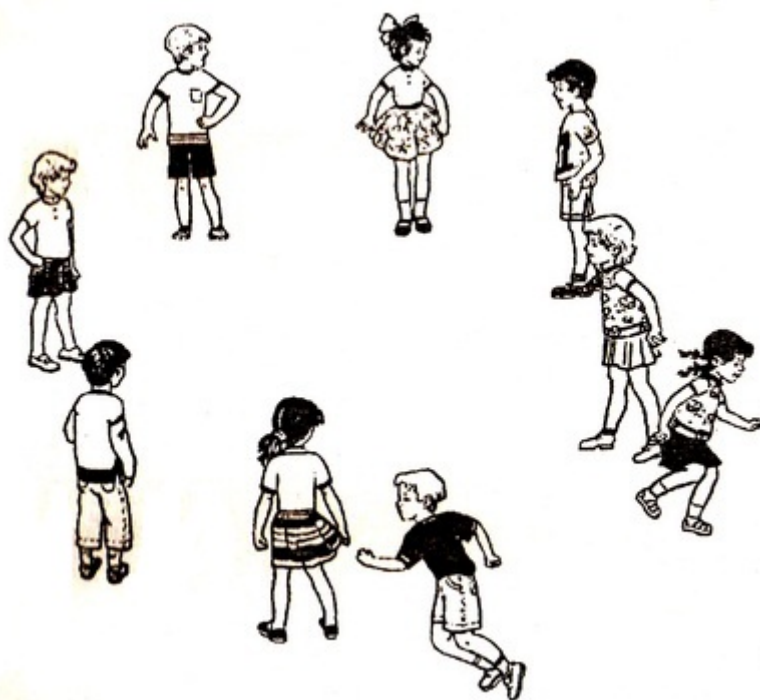
Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

#### 43. Свободное место

**Цель игры:** развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

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



**Правила игры:** пробегать через круг запрещается.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, ловкость, скоростные качества

#### 44. Утята и щука

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

Перед началом игры выбирают или воспитатель назначает из играющих детей «щуку». Остальные дети — «утята».

В центре игровой площадки рисуется круг диаметром 6—10 м. Это «озеро», в котором живет «щука». У черты, по краям круга (берега озера) стоят дети-«утята».

По сигналу воспитателя «утята» прыгают с берега в озеро, плавают в нем, передвигаясь на двух ногах прыжками. Как только к ним приближается «щука», «утята» спешат выбраться на берег, пересечь линию круга.

Зазевавшегося «утенка» хватает «щука» и отводит за пределы круга. Он больше не принимает участия в игре, а игра повторяется.

Когда «щукой» поймано 5—6 «утят», воспитатель выбирает новую «щуку», а пойманные «утята» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

#### 45. Мяч соседу

**Цель игры:** развитие ловкости.

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

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

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: ловкость

#### 46. Попрыгунчики-воробушки

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

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

#### 47. Невод

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

Игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке.

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

Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, опорно-двигательный аппарат

#### 48. Встречная эстафета

**Цель игры:** развитие быстроты, внимательности.

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

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

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

Категория: Активные игры зимой

Развивает: быстроту реакции, внимательность

#### 49. Пройди бесшумно

**Цель игры:** развитие ловкости.

На игровой площадке друг против друга ставят 2—3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя своеобразные ворота. Этим детям завязывают глаза.

Остальные дети стоят перед этими «воротами». Воспитатель ставит перед ними задачу: пройти через эти «ворота». Проходить можно боком, пригнувшись или миновать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать проходящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его можно схватить или просто дотронуться до него рукой) выбывает из дальнейшей игры.

Воспитатель наблюдает за игрой и отмечает тех игроков, кто большее число раз удачно прошел через «ворота».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость

#### **50. Сбей мяч**

**Цель игры:** развитие ловкости, глазомера.

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

#### **51. Подвижная цель**

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

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

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

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: выдержку, глазомер, ловкость, меткость

#### **52. Поймай того, у кого камешек**

**Цель игры:** развитие внимательности, быстроты.

В игре принимают участие не менее пяти человек. Игроки выстраиваются на игровой площадке в одну шеренгу, против них становится руководитель игры или выбранный ведущий. Игроки держат вытянутые вперед руки со сложенными ладонями.

У ведущего игру есть камешек, он ходит перед шеренгой и делает вид, будто хочет положить его в ладони игроков. Затем незаметно опускает камешек в чьи-нибудь ладони. Тот, кому достанется камень, бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытаются поймать, пока он в поле. На линии его уже схватить нельзя.

**Правила игры:**

- если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего;
- если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.

Категория: Греческие игры для детей

Развивает: быстроту реакции, внимательность

### **53. Перетягивание по кругу**

**Цель игры:** развитие силы, ловкости, быстроты реакции в игровой форме.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5 — 7 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом играющих: одна команда располагается внутри круга, а вторая — снаружи лицом друг к другу.

Игра начинается по сигналу или команде учителя.

Задача игроков, стоящих внутри круга, втянуть противника в круг, а стоящих снаружи — вытянуть противника за пределы круга. Тянуть можно только, захватив руки или пояс другого играющего. Сама схватка, если она не приносит результата, останавливается учителем через 1—1,5 минуты, и игроки отпускают друг друга.

Игроки первой команды, вытянутые за пределы круга, и второй — втянутые в пределы круга, выходят из игры.

Побеждает та команда, в которой остается больше игроков после 3 — 5 схваток.

**Правила игры:** во время игры нельзя использовать толчки, подножки, захваты за другие части тела.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: быстроту реакции, ловкость, силу

### **54. "Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники вперёдистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

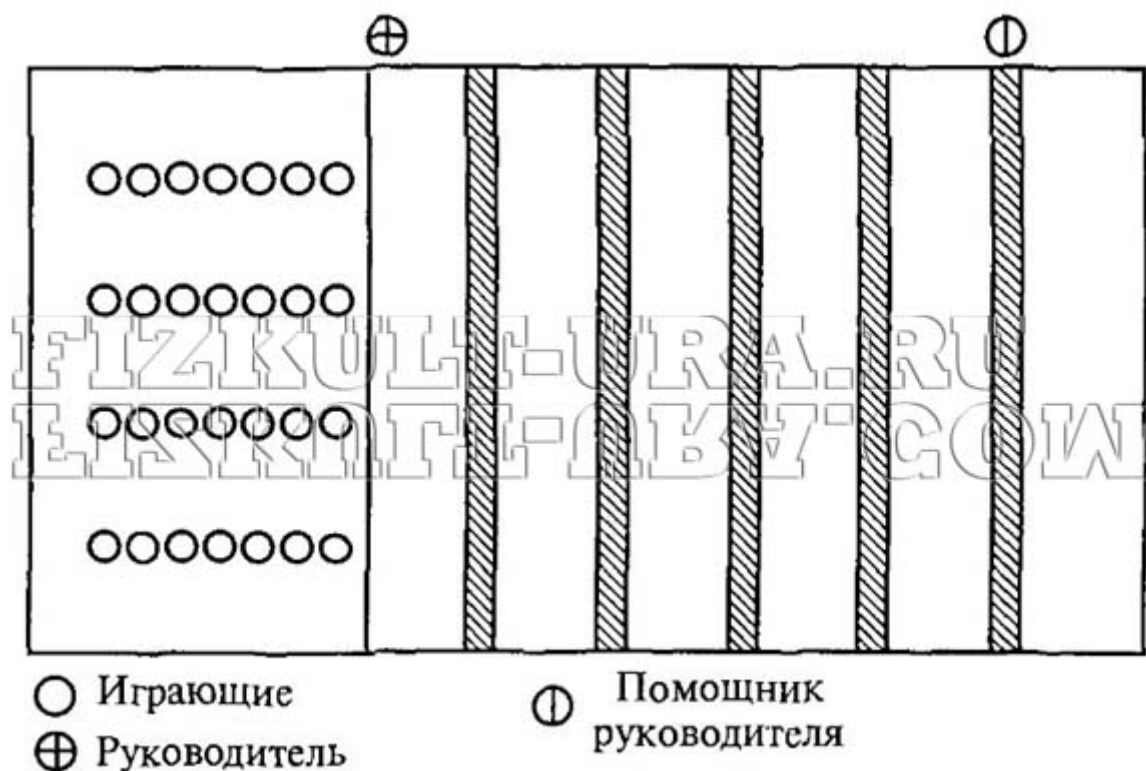
Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### **55. "Прыжки по полоскам"**

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



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

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

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

### **56. Три, Тринадцать, Тридцать.**

Игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей.

#### **Описание игры.**

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает.

Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» - все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» - руки на пояс, при слове «тридцать» - руки вперед и т.д. (Можно придумать самые разные движения).

Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

#### **Правила игры.**

1. Участники заранее договариваются - какое из чисел – какое действие обозначает.
2. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

3. Водящий называет определенное число – участники должны быстро выполнить соответствующее действие.
4. Водящий может называть числа в любом порядке.
5. Игрок, допустивший ошибку, отходит на один шаг назад и там продолжает игру.
6. Выигрывает тот, кто по окончании игры останется на исходной позиции.

#### **57. Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»**

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

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

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

#### **58. Игра «Угадай чей голосок»**

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

#### **59. Хвосты.**

Очень веселая подвижная игра для детей начальных классов на развитие реакции.

Описание игры.

В эту игру играют по два человека. Игрокам за пояс заправляют по куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время следя, чтобы пара не выдернула хвостик у него самого.

Правила игры.

1. Играющие делятся на пары.
2. За пояс играющим заправляют веревку, которая висит сзади вместо хвоста, примерно на 2/3 длины.
3. По сигналу (можно включить веселую музыку) играющий должен отобрать "хвост" у своего противника и одновременно защищать свой собственный.
4. Оставшийся без хвоста считается проигравшим и с этого момента не может отбирать хвост у своего противника.

Примечание.

Можно играть одновременно и большим количеством игроков. К примеру 4-5 человек будут пытаться отобрать "хвосты" друг у друга, а победит тот, кто соберет больше всех "хвостиков".

#### **60. «Запрещенное движение»**

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

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.



Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).