

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.
Екатериновка Самарской области муниципального района Приволжский Самарской области

Рассмотрена

на заседании ШМО
Протокол № 5 от 27 июня 2022 г.
Председатель ШМО
Ирина Е.П.

Проверена

Заместитель директора по УВР
Тимина С. В.
«27» июня 2022 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка
Измайлова Е. Н.
«25» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): **«Догоняй-ка»**

Класс: **1 – 4**

Количество часов по учебному плану: **135 часов**

Учебно - методическое пособие:

Авторы: Жуков М.Н.

Наименование: Подвижные игры

Издательство: Москва, Академия, 2020г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Догоняй-ка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Цель программы: формирование навыков здорового образа жизни через игру.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательные реакции, точность движения, ловкость;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- раскрытие творческого, умственного и физического

потенциала школьников;

развитие у них навыков конструктивного общения, умений

работать в команде.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы знаний, умений, навыков и компетенций.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Догоняй-ка», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 год обучения; 34 часа в год – 2-4 годы обучения, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- индивидуальные способы укрепления здоровья
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию;
- правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр

Коммуникативные УУД:

- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление проблемы, поиск и оценка способов разрешения конфликта, принятие решения;
- умение с полнотой и точностью выражать свои мысли ;
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы учёта знаний

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах.

Содержание программы

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.
2. раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.
3. раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость.

Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

1-й год обучения

Тема 1: «Жмурки»

Каждый из играющих детей, выбирает себе место около любого предмета, на площадке, или в зале. Воспитатель завязывает глаза водящему, поворачивает его несколько раз и отправляет его на поиски. Чтобы увернуться от Жмурки, разрешается изменить положение: наклониться, сесть, лечь, но при этом дети должны касаться ногой избранного предмета. Можно меняться местами, когда рядом нет Жмурки.

Тема2: «Ноги от пола»

Играющие в парах становятся спинами друг к другу по кругу диаметром 1,5 метра и сцепляются согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола.

Тема3: «Пятнышки»

Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается, во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой.

Пойманный задерживается, таким образом и превращается в «пятнашку»" при этом его имя произносится во всеуслышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться.

Тема 4: «Змейка»

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних, в цепи играющих выбирают ведущим. 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.

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторять движения ведущего.

Тема 5: «Лохматый пёс»

Один из детей или взрослый изображает пса. Он располагается на противоположной стороне площадки или зала – ложится на пол, на вытянутые руки или садится на стул и закрывает глаза.

Остальные играющие тихонько приближаются к нему, произнося слова.

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смиренно лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим,

И посмотри, что же будет.

Дети начинают

Тема 6: «Воробьи и кот»

Дети стоят вдоль стены на кубах, в обручах или на скамейках. Это воробышки на крыше или в гнёздах. В стороне сидит кошка, роль которой выполняет ребёнок или взрослый. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны – воробышки машут крыльями – и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу – мяу» и бежит за воробышками. Дети должны быстро улететь в гнёздышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (они пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3-4 раза.

Тема 7: «Двенадцать палочек»

Дощечку или толстую палку кладут на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На конец дощечки, лежащий на земле, кладут 12 палочек. Выбранный водящий или один из игроков ударяет ногой по свободному концу дощечки, и палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки, а игроки разбегаются и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий начинает искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Спрятавшийся игрок может незаметно от водящего подбежать к дощечке, ударить по ней ногой со словами: «12 палочек летят». Палочки разлетаются, водящий снова их собирает, а все играющие снова прячутся.

Тема 8: «Бездомный Заяц»

Для организации игры потребуется мел или гимнастические обручи в достаточном количестве – на каждого игрока за исключением охотника и бездомного зайца. Данных персонажей выбирают перед началом игры (по желанию детей или с помощью «считалки»). Остальные участники игры становятся простыми зайцами.

Каждый заяц должен иметь свой домик. Он обозначается гимнастическим обручем, либо чертится мелом окружность. Не стоит располагать домики вплотную друг к другу. Игра начинается, когда все зайцы займут свои места в домиках.

Тема 9: Эстафета - чехарда

Тема 10: «Верёвочка»

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю

Тема 11: «Камень, ножницы, бумага»

Эта игра распространена по всему миру. В неё играют в разных странах и в каждой стране существуют свои правила. Здесь приведены правила, по которым играют в нашей стране. Игроки считают вместе вслух «Камень... Ножницы... Бумага... Раз... Два... Три», одновременно качая кулаками. На счёт «Три» они одновременно показывают при помощи руки один из трёх знаков: камень, ножницы или бумагу. Победитель определяется по следующим правилам:

Камень побеждает ножницы («камень затупляет или ломает ножницы»)

Тема 12: «Воробушек чирикни!»

Птички в гнездышках сидят

и на улицу глядят.

Погулять они хотят.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову вправо и влево.)

и тихонечко летят.

Полетели, полетели.

(Встают, бегут, взмахивают руками. темп средний.)

И на веточке уселись.

Перышки почистили.

Хвостиком встряхнули.

(Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками.)

Опять полетели.

(Дети бегают.)

На дорожку сели,

Лапками гребут,

Зернышки ищут

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выполи водицы

Полное корытце.

(Садятся на корточки)

Прыгают чирикают,

Хвостиком виляют.

Опять полетели.

(Дети поворачивают головки вправо-влево, имитируют действия птенцов.)

Зернышки клюют.

Тема 13: «Цапля»

По считалке или по жребию выбирается водящий - это будет «Цапля». Оставшиеся игроки считаются «лягушками». Цапля становится в центре, лягушки-игроки становятся вокруг цапли в круг.

Игроки ходят хороводом вокруг Цапли и произносят слова песенки:

- Идёт, идёт охота, заквакало болото,

Лягушки удирают

Со всех зелёных лап.

Им вовсе неохота,

Им страшно неохота,

Чтоб цапля их зацапала,

Цап! Цап! Цап!

Тема 14: «Камешки»

Игроки берут по три камешка и прячут их за спиной. Первым начинает ход игрок, выбранный жребием. По сигналу они вытягивают вперёд кулак, зажав в нём 1, 2, 3 камешка или ничего. Затем каждый по очереди говорит, сколько, по его мнению, камешков в кулаках у него и его противника, причём сумма камешков не должна совпадать, например, если первый игрок говорит шесть, то второй игрок может назвать

любую сумму (5,4,3,2,1,пусто), кроме шести. Далее игроки разжимают кулаки и смотрят, кто прав. Если никто не угадал, игра продолжается, а если кто-то выиграл то, он выбрасывает один камешек. Победителем становится тот, кто три раза назвал правильную цифру и избавился от всех камешков

Тема 15: «Нос – ухо – нос»

Указательным пальцем правой руки ведущий дотрагивается до носа и при этом говорит: «Нос». Потом ведущий касается уха и говорит: «Ухо». Так ведущий дотрагивается до различных участков лица, называя их. Игроки должны следить за тем, что говорит ведущий, и выполнять это, не обращая внимания на его действия. Начинается игра. Быстро звучат слова: «Нос – нос - нос – ухо – глаз!». В какой-то момент ведущий указывает на подбородок и говорит: «Лоб». Многие невольно повторяют за ним движение, игнорируя слова. Участники, которые ошиблись наибольшее количество раз, штрафуются. Вид штрафа устанавливается остальными участниками. Это может быть: спеть песню, заменяя слова песни звуком «мяу», изобразить фигуру, прочитать стихотворение и т.д

Тема 16: «Ладони»

Надо пару подобрать

Да лицом друг к другу встать.

Если чистые ладони –

Значит можно начинать.

Важно - строго по порядку

Всё быстрее, без оглядки

Так в ладони ударять, чтоб самим на удивленье

Все семнадцать упражнений

Без ошибок показать!

Не прохлопать, не зевнуть,

Так держать к победе путь!

Если здорово играть,

Можно лучшей парой стать!

В состязании проворном,

Интересном и задорном,

Кто точнее и быстрее,

Кто всех лучше и резвее?

Вот она как! Вот как он!

Тема 17: «Запрещённый цвет»

Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета.

Выигрывает тот, у кого их больше.

Варианты

1. Собрать только круги (цвет не имеет значения).
2. Собрать треугольники красного цвета.
3. Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых. Возможны и другие варианты.

Тема 18: Экскурсия.

Тема19: «Поймай мяч»

Учитель с большим, красивым мячом стоит перед ребёнком на расстоянии 1,5-2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая; «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребёнок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребёнок возвращается на своё место. Игра повторяется 2-3 раза, после чего взрослый даёт ребёнку возможность поймать мяч. Ребёнок идет по кругу, держа мяч над головой.

Тема 20: «Не слышно за мячом»

Играющие располагаются по кругу. В центре водящий, вокруг него на полу несколько больших и малых мячей (булав, городков). Водящий закрывает глаза и по сигналу ведущего один, двое или трое играющих неслышно подходят к лежащим предметам, тихо берут какие-либо из них (по одному каждый) и возвращаются на свои места. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берет предмет. Если он более-менее уверен, что услышал, то говорит: “Стой!” - и показывает рукой в направлении играющего, и тот выходит из игры, когда водящий прав. Если водящий не угадал, посылают новых игроков брать предметы.

Тема 21: Красный свет – зелёный свет»

Выбирается ведущий – «светофор». Он стоит спиной на расстоянии примерно 5 метров к остальным детям, задача которых – коснуться «светофора», незаметно приблизившись к нему. Ведущий стоит не поворачиваясь и считает вслух: «Один, два, три... десять – красный свет!». Пока он считает, игроки быстро передвигаются вперед. Произнеся «Красный свет!», он тут же оборачивается и отправляет к стартовой линии всех, кого заметил хоть слегка движущимися после своего сигнала. Ведущий может сделать игру интереснее, если будет менять скорость при счете. Игра закончена, когда все участники дотронутся до «светофора».

Тема 22: «Аисты»

Каждый участник должен начертить для себя круг, диаметр которого равен 1 метру, это будут гнезда. В этот круг участники встают на одну ногу. Один участник не чертит себе круг, он будет «аистом без гнезда». «Аист без гнезда» прыгает в любой круг, после этого аист из этого гнезда и аист без гнезда должны на одной ноге оббежать все гнезда, причем один аист прыгает в одну сторону, другой – в другую. Во время, когда аисты оббегают гнезда, остальные аисты могут встать на обе ноги.

Тема 23: «Не давай мяч водящему»

Все играющие, кроме одного-двух водящих, становятся по кругу и начинают бросать мяч друг другу. Задача водящих, находящихся в кругу, — коснуться мяча рукой. Если водящему удастся это сделать, он меняется местом с тем, кто неудачно бросил мяч. Если мяч выкатится из круга, за ним может бежать любой игрок.

Тема 24: «Ветер и флюгер»

Перед началом игры ведущий выясняет у игроков, знают ли они, где север, юг, восток, запад. Далее он становится ветром, а все игроки – флюгерами. Когда ведущий говорит: «Ветер дует с севера», – флюгеры должны повернуться по направлению ветра (т.е. спиной к северу и лицом к югу); если он говорит: «Ветер дует с востока», – необходимо повернуться в соответствии уже с этой командой и т.д. Если ведущий говорит: «Буря», – флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», – флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают. Игра ведется во все ускоряющемся темпе. Можно два и три раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.

Тема 25: Спортивная эстафета

Тема 26: «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные команды, большая, образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается

Тема 27: «Второй лишний»

Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказался сзади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и снаружи. Если догоняющий осалит убегающего, то они меняются ролями.

Тема 28: «Три движения»

Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого.

Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

Тема 29: «Пройти бесшумно»

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, пытаются поймать проходящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его можно схватить или просто дотронуться до него рукой) выбывает из дальнейшей игры.

Тема 30: «Спящий пират»

Пират усаживается на корточки так, чтобы мяч оказался почти под ним, и закрывает глаза. Остальные — «воришки» — начинают шуметь, прыгать вокруг него. Каждый старается подойти поближе и выхватить мяч. «Пират» должен удержать мяч у себя и попытаться схватить «воришку» за руку. Если ему это удалось, неудачливый «воришка» покидает поле и становится зрителем. Если же «воришкам» удалось забрать мяч, то «пират» становится «воришкой», а удачливый «воришка» — «пиратом».

Тема 31: «Тропинка»

По сигналу руководителя дети начинают движение по кругу. После слова «Тропинка!» играющие 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.

Тема 32: «Брито-стрижено».

2-й год обучения

Тема 1: «Охотники»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за

кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча).

Тема2: «Быстро шагай»

. Дети встают в шеренгу на одном конце, водящий спиной к детям на другом. Водящий говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» Во время произнесения водящим слов, дети идут к водящему. После слова «Стоп!», они должны остановиться. Водящий быстро оглядывается, смотрит, кто из детей не успел остановиться, или сделал движение, отправляется обратно за исходную черту.

Тема 3: «Мороз – Красный нос»

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий обгоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь

Тема4: «Горелки»

Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

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, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим

Тема 5: «Шире круг».

Тема 6: «Рывок за мячом»

Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д.

Тема 7: «Пробеги с мячом»

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

Тема 8: Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 9: Эстафета с мячом

Тема 10: «Пингвины»

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле линии старта. Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до флажка и обратно.

Тема 11: «Космонавты»

По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков – «ракет». И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим - места нет!

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

Тема 12: «Ворота»

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

Тема 13: Подвижные игры в помещении

Тема 14: «Зайцы в огороде».

Выбираются три зайчика. Дети образуют круг – огород. Зайчики прыгают в огороде. По команде дети поднимают и опускают руки, а зайчики стараются проскочить под ними. Если какой – то заяка выскочит, то сам выбирает себе замену – нового зайчика.

Целую ночь в огороде на грядке

Зайцы играют в салочки, в прятки

Бабушка утром придет за капустой,

Батюшки, а в огороде - то пусто.

Тема 15: «Через кочки и пенёчки»

. Играющие делятся на две-три команды. Обозначается общая стартовая линия и перпендикулярно к ней два-три ряда кочек или пенечков. В каждом ряду по восемь—десять кочек на расстоянии 50—60 см одна от другой. Диаметр кочки или пенечка 30—35 см (можно положить малые набивные мячи).

По команде к стартовой линии выходят по одному игроку от каждой команды. По команде «Марш!» они пробегают по кочкам и пенечкам, не пропуская ни одной и не заступая за их границы (или перескакивают через набивные мячи), а затем возвращаются обратно. Возвратившийся первым получает одно очко. Затем пробегают вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Тема 16: Эстафета - чехарда

Тема 17: «Белые медведи»

Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Тема 1 На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором) : Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово**8:** «Гуси-лебеди»

Тема 19: «Передай мяч»

Тема 20: «Карусель»

Играющие образуют круг. Учитель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Тема 21: Эстафета с препятствиями.

Тема 22: Строим снежную крепость.

Тема 23: «Метко в цель»

Нужно попасть снежком в кеглю и сбить её.

Тема 24: Лепим снеговика.

Тема 25: Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 26: Спортивная эстафета

Тема 27: «Догони»

Тема 28: Эстафета с предметами

Тема 29: «Охотники и зайцы».

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

Тема 30: Эстафета с обручами.

Тема 31: «Ноги от земли»

Водящий бежит за всеми игроками, чтобы хоть кого-нибудь поймать, все остальные весело убегают от водящего и, как только он приближается к кому-нибудь на расстояние вытянутой руки, задача каждого запрыгнуть куда-нибудь и желательно повыше. Подойдет всё, что угодно: скамейка, бревно, пенёк, старое корыто, бордюр от дорожки. Чем выше запрыгнет игрок, тем лучше для него же, но дольше 20 секунд там задерживаться нельзя. Водящему же запрещается караулить других игроков около их безопасных местечек. Если водящий задел того, кто не успел никуда запрыгнуть, то они меняются местами, и игра продолжается.

Тема 32: Кросс с мячом.

Тема 33: Гонка мячей по кругу

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

3-й год обучения

Тема 1: «Гуси-лебеди и волк»

На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором) : Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

Тема 2: «Колечко, колечко выйди на крылечко»

Для начала игры играющие садятся в ряд. Если игра происходит на улице лучший вариант на скамейку, если же в комнате, то на диван. Все участники игры складывают руки лодочкой. Большие пальцы при этом должны закрыть пространство, которое образовалось между ладонями.

Водящий берет для игры “колечко” и удерживает его в своих ладонях, в точно такой же “лодочке”. “Колечком” может быть как само кольцо, так и, например, монетка, мелкий камешек, скомканный фантик от конфеты...

Подходя к каждому играющему, водящий незаметно для других участников игры должен положить “колечко” в ладони какого-нибудь игрока. После того, как водящий обойдет всех, он отходит от игроков и произносит слова “Колечко, колечко, выйди на крылечко!”

Тот игрок, которому попало “колечко”, должен подбежать к водящему, однако рядом сидящие, не должны дремать и должны задержать “везунчика”. Поэтому для “везунчика” очень важно сидеть тихо, никак не проявляя свою удачу до тех пор, пока ведущий не обойдет всех. Да и уходить из ряда нужно так, чтобы тебя не успели задержать.

Если “везунчику” удалось убежать – он становится ведущим, если же нет – остается сидеть на месте.

Тема3: Чижик

Играющие выбирают из своей среды двух «капитанов» и делятся на команды. «Капитаны» конаются на палке, чтобы определить, какой команде владеть «городком», а какой идти в «поле» «водить».

Игроки бьющей команды располагаются около «городка» и по очереди, установленной «капитаном», отбивают «чижика». Команда противников рассыпается по «полю», ловит или задерживает «чижика».

Тема 4: Штандер

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих. Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Тема 5: «Зайчик»

Дети, принимающие участие в игре, все, за исключением одного, устанавливаются кругом, обращая свои лица в центр круга. Руки свои они складывают за спиной, передавая, таким образом, друг другу мячик, который в данном случае и служит зайчиком. Один из участников, расположившийся в самом кругу, стремится при передаче мячика из рук в руки захватить его, при чем он имеет право требовать от каждого участника, чтобы тот показал ему свои руки. Лишь только он заметит у кого-нибудь мячик или кто-нибудь из детей по рассеянности уронит его, он подхватывает мячик и становится на место потерпевшего, а тот входит в круг, меняясь с ним ролями.

Тема 6: «Кузовок»

А у нас с тобой, дружок,
Есть волшебный кузовок
Положить туда ты сможешь,
Что кончается на "ок".

А действительно, много ли таких слов? Да достаточно.

Грибок, клубок, цветок, горшок. Все это кладите по очереди.

- Я кладу в кузовок мешок!

- Я кладу в кузовок листок!

Кто придумает последнее слово на "ок", тот и победит. Только не кладите в кузовок, пожалуйста, творог или сапог. Они совсем не подходят к нашей игре.

Тема 7: «Пчёлки»

Дети делятся на две команды. Одни ребята берутся за руки и образуют круг, а несколько ребят выходят в центр круга. Они-то и будут пчелками. Все начинают двигаться по кругу вправо и поют песенку:

-Кто в саду? Кто в саду? Если пчёлка, то жужжи! З-з-з, ж-ж-ж.з-з-з,ж-ж-ж! Как работать , покажи!

«Пчёлки» в это время сговариваются, какую работу они будут показывать, и на словах «Как работать, покажи!» изображают какую-нибудь работу

Тема 8: «Эстафета с препятствиями»

Тема 9: «Экскурсия. Подвижные игры на свежем воздухе»

Тема 10: «Король леса»

Один из играющих становится королем леса, все остальные — маврами. Король встает за одной чертой, мавры — за другой на расстоянии десяти — двадцати шагов. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку:

— Здравствуй, король мавров!

— Здравствуйте! Кто вы?

— Мы— мавры!

— Что вы умеете делать?

— Любую работу.

Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются, например пилят, колют, копают и т. п. Если король отгадает, что они делают, игроки убегают, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

Правила игры. Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы).

Тема 11: «Африканский ручной мяч»

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. В центре круга - водящий. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему нужно угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребёнку, он говорит: "Руки!"

По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед.

То, у кого оказался мяч, или кто уронил мяч, становится водящим.

Тема 12: «Шарик в ладони»

Участники игры становятся в круг и закрывают глаза. Ведущий берет маленький мяч или любой другой небольшой предмет и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараясь отгадать по звуку, где упал мяч. По команде « Ищите!» дети разбегаются в разные стороны, ищут мяч. Выигрывает тот, кто найдет его, незаметно подбежит к заранее условленному месту и постучит палочкой со словами "Мяч - мой!". Если же другие игроки догадались, у кого находится мяч, то стараются догнать его и осалить. Тогда мяч переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Тема 13: «Цапля»

Игроки ходят вокруг Цапли и произносят слова песни:

-Идёт, идёт охота, заквакало болото,

Лягушки удирают

Со всех зелёных лап.

Им вовсе неохота,

Им страшно неохота.

Чтоб цапля их зацапала,

Цап! Цап! Цап!

После слов «цап, цап, цап!» все игроки «лягушки» разбегаются, а «цапля» их ловит. Последний пойманный самый ловкий лягушонок становится водящим - «Цаплей» и игра продолжается.

Тема 14: «Поймай мяч»

Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у каждого из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч

Тема 15: «Картошка»

Игроки выбирают водящего - «картошку». «Картошка» садится в центр круга, остальные располагаются вокруг него. Игроки перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч не упал, а «картошка» старается его поймать. Если сидящему в центре игроку удалось поймать мяч, он меняется местами с тем, кто его бросал. Тот, кто уронит мяч, садится центр круга. «Картошка» может выпрыгивать и ловить мяч. Игра заканчивается, когда все игроки, кроме одного, превратились в картошек.

Тема 16: «Эстафета-чехарда»

Тема 17: «Колдун»

В начале игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под неё по одному указательному пальцу. По команде: «Раз, два, три!» - или по окончании считалки все отдёргивают пальцы, а игрок с вытянутой рукой пытается захватить их. Тот, чей палец захватили, трижды становится колдуном.

Все разбегаются. А колдун пытается догнать кого-нибудь, и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой.

Тема 18: «Ищем палочку»

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Тема 19: «Поезда»

Дети строятся в колонну. Первый стоящий в колонне – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель даёт сигнал, например флажком. Паровоз гудит и дети начинают медленно двигаться вперёд (без сцепления), затем быстрее, переходят на бег (произносят «чух - чух - чух»). «Поезд подъезжает к станции», - говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Можно обыгрывать скорость движения с горы и в гору. Изменять направление движения поезда.

Тема 20: «Яблоко»

Играют одновременно все дети. Взявшись за руки, они образуют круг. По желанию выбирается водящий. Он встаёт в центр круга и говорит:

Яблоко, червивое яблоко,

Ветер дует, оно падает.

Когда водящий начинает произносить эти слова, игроки бегут по кругу. С окончанием фразы все должны быстро присесть на корточки. Тот, кто не сумеет это выполнить, т. е. сделает хотя бы один шаг или упадет, выбывает из игры.

Тема 21: Эстафета - чехарда

Тема 22: «Скок – перескок»

На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий.

Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Тема 23: «Водяной»

Играющие хором громко произносят:

«Водяной – Водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку -

Поиграем чуточку:

Раз, два, три – гори!»

После слова «Гори!» Водяной открывает глаза и старается осалить кого-нибудь из убегающих играющих. Осаленный встает в круг и представляет номер художественной самодеятельности. После чего он становится «Водяным».

Тема 24: «Переездной конь»

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по

договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

Тема 25: Эстафета с препятствиями

Тема 26: Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 27: «Разноцветный мячик»

Две команды стоят в шеренгах. Ведущий бросает картонный диск, у которого одна сторона, например, синяя, а другая зеленая. В зависимости от того какой стороной вверх упадет диск (синей или зеленой), первый участник каждой команды бежит вперед и кладет в обруч мяч соответствующего цвета. Далее ведущий опять бросает диск, и все повторяется снова. Ребенок, опередивший соперника, зарабатывает фишку для своей команды. Побеждает команда, набравшая больше фишек.

Тема 28: «Овечка»

Изучение игры. Две веселые овечки

Разрезвились возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок!

Скачут белые овечки

Рано утром возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок!

Вверх до неба, вниз до травки.

Вверх до неба, вниз до травки.

А потом кружились,

И в речку свалились.

Тема 29: «Пчёлка».

Шмель сидит в обруче, пчёлки на цветах.

Пчёлы в поле полетели

Зажужжали, загудели

Сели пчёлы на цветы

Шмель лови!

Шмель лови! (шмель ловит пчёлку, а пчёлки должны прилететь на цветок)

Тема 30: Эстафета с предметами

Тема 31: «Лучший строитель»

Тема 32: «Ловля обезьян»

Играют на спортплощадке. Ребята делятся на две группы – «обезьян» и «ловцов». «Обезьяны» надевают маски, а «ловцы» завязывают на голове платки. «Обезьяны» размещаются на одной стороне площадки, на которой располагаются гимнастические скамейки. Напротив – «ловцы».

Задача «обезьян» – подражать всему, что они видят.

Пользуясь этим, «ловцы» пытаются заманить «обезьян» на середину площадки и поймать их.

Тема 33: Спортивная эстафета

4-й год обучения

Тема 1: «Змейка»

Число детей доходит до 20 и больше. Игра происходит во дворе или в саду.

Участвующие выбирают из своей среды вожака, берутся за руки и бегут по извилистому направлению вслед за вожаком.

Во время бега двое из играющих высоко поднимают соединенные руки, предоставляя вожаку пробраться под ними, — благодаря этому в цепи образуется выемка.

Тема 2: «Круговые пятнашки»

Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга

Тема3: «Ловушки в кругу».

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них – ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Тема 4: Палочки – выручалочки».

Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: «Палочка-выручалочка, выручи меня» – и постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше.

Тема5: «Кошка и мышка в лабиринте».

Играющие встают рядами по 5—10 человек и берут друг друга за руки. Мышка от кошки убегает между рядами. Как только кошка начинает догонять мышку, по сигналу ведущего (взрослого) играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные ряды. Кошка вновь оказывается далеко от мышки. Когда кошка все-таки изловит мышку, они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

Тема 6: «Дай руку»

Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Тема 7: «Филин и пташки»

Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

Тема 8: Эстафета с препятствиями

Тема 9: Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 10: «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.

Тема 11: «Гонка мячей».

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего.

Тема12: «Попади в цель».

1. В перевернутом вверх дном картонном ящике прорезают 3 дырки разных размеров. В любую из них должен легко проходить шарик пинг-понга. Прикрепляют ящик, чтобы он не двигался. Теперь все готово для игры. Главное - попасть шариком в одну из дырок. Установите количество очков для попадания в широкое, среднее и маленькое отверстие. Каждому игроку дается 5 шариков. С определенного расстояния они должны забросить их в отверстия коробки.

Тема13: Подвижные игры на свежем воздухе

Тема14: «Русская лапта»

Участники игры делятся на две равные группы, в каждой есть водящий. Посередине площадки отмечают игровое поле. С одной стороны игрового поля на расстоянии от 10 до 20 м находится город, а с другой — отводится место для кона. По жребию игроки одной группы идут в город, а другой — расходятся по полю. Игру начинает ведущий из группы города. Он лаптой забивает мяч, бежит через поле за линию кона и снова возвращается в город. Во время перебежки игроки водящей команды (поля) стараются запятнать бегущего. Если им удастся, они переходят в город. В противном случае игроки остаются на своих местах

Тема15: «Петушиный бой».

Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу.

2. Руками толкать друг друга нельзя.

Тема16: «Кто первый?».

Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, на расстоянии 3 м флажки на подставке. Задание: по сигналу учителя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

Тема17: « Воробушки и кот».

Перед игрой на одной стороне площадки дети расставляют кубики или скамеечки высотой до 12 см. Это «крыши» для «воробушков», на них должно быть удобно стоять. Располагать «крыши» следует таким образом, чтобы дети не мешали друг другу, спрыгивая.

На другой стороне площадки сидит кот и делает вид, что спит. Учитель дает команду: «Воробушки разлетаются!». Дети спрыгивают со скамеечек и кубиков, начинают кружить по площадке, подбираясь поближе к коту. Тот просыпается, потягивается, громко мяукает и бросается ловить воробушков. Задача детей увернуться и добежать до своей «крыши». Пойманного воробушка кот отводит в свой домик и в следующий кон проигравший пропускает.

Тема18: «Строим снежную крепость».

Тема19: «Строим крепость».

Тема20: «Лепим снеговика».

Тема21: «Меткой стрелок».

Нужно попасть снежком в цель.

Тема22: Спортивная эстафета

Тема23: «Кто быстрее?»

Тема24: «Море волнуется».

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1 м, и каждый свое место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

Тема25: «Краски».

Играющие сидят на стульчиках или на скамейке (можно и на бревне или поваленном дереве). Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону, дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук. «Кто там?» — спрашивает продавец. Вова (Валя), покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» — «За краской». «За какой?» — «За красной (синей, желтой...). Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в условленное место

Тема26: «Колечко».

Для начала игры играющие садятся в ряд. Если игра происходит на улице лучший вариант на скамейку, если же в комнате, то на диван. Все участники игры складывают руки лодочкой. Большие пальцы при этом должны закрыть пространство, которое образовалось между ладонями. Водящий берет для игры “колечко” и удерживает его в своих ладонях, в точно такой же “лодочке”. “Колечком” может быть как само кольцо, так и, например, монетка, мелкий камешек, скомканный фантик от конфеты. Подходя к каждому играющему, водящий незаметно для других участников игры должен положить “колечко” в ладони какого-нибудь игрока. После того, как водящий обойдет всех, он отходит от игроков и произносит слова “Колечко, колечко, выйди на крылечко!” Тот игрок, которому попало “колечко”, должен подбежать к водящему, однако рядом сидящие, не должны дремать и должны задержать “везунчика”. Поэтому для “везунчика” очень важно

сидеть тихо, никак не проявляя свою удачу до тех пор, пока ведущий не обойдет всех. Да и уходить из ряда нужно так, чтобы тебя не успели задержать. Если “везунчику” удалось убежать – он становится ведущим, если же нет – остается сидеть на месте.

Тема27: Эстафета - чехарда

Тема28: «Горелки»

"Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди – водящий. Дети хором произносят:

«Гори, гори, ясно

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летя

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!»

С последним словом, стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от неё. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнёром. Если водящему удаётся это сделать, то он берётся за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребёнок, становится водящим. Для увеличения двигательной активности, детей можно поставить в 2-3 колонны.

Тема29: «Гуси - лебеди»

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место – луг. Выбираются дети, выполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они гуляют и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Останавливаются и отвечают хором: «Га, га, га!»

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите же домой!

Гуси: Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Зубы точит, съесть нас хочет!

Пастух: Так летите, как хотите.

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать).
Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных гусей. Игра повторяется 2-3 раза.

Тема30: «Казачьи-разбойники»

Казачьи разбойники имеет следующие правила игры, которые необходимо соблюдать всем участникам:

1. Участники заранее договариваются друг с другом, в пределах какой территории можно играть, а куда выходить запрещено, например, за территорию школьного двора выходить нельзя.
2. Участники команды «Разбойники» проводят внутреннее совещание и загадывают секретную фразу, которая будет служить паролем.
3. Члены команды «Казачьи» отходят в сторону таким образом, чтобы не видеть участников другой команды. Для этого можно пойти внутрь подъезда или спрятаться за углом одного из домов.
4. Разбойники берут мел и рисуют на асфальте большой круг, который знаменует начало движения.
5. Далее от этого круга рисуются стрелки в том направлении, куда команда «разбойников» будет убегать.
6. Стрелки можно рисовать абсолютно на любой поверхности: на дереве, бордюре, скамейке, стене дома.
7. По сигналу команда «разбойников» начинает убегать в соответствии с разметкой стрелок.

8. Впоследствии можно разбойникам разделить на мини-группы и рисовать стрелки в разных направлениях, чтобы запутать ищущих их казаков. Как правило, время, в течение которого разбойникам нужно успеть спрятаться, ограничено и составляет в среднем 20 минут.
9. Основная задача разбойников – как можно лучше спрятаться. Поэтому чем более запутанными будут нарисованные стрелки, тем сложнее казакам будет найти разбойников.
10. Пока разбойники прячутся, казаки обустроивают у себя «темницу» - место, где они будут впоследствии пытаться пойманных разбойников. Для этого очерчивают ее границы, пытаются внешними средствами спрятать ее от посторонних глаз.
11. Далее, ориентируясь по стрелкам, казакам необходимо найти разбойников и привести к себе в темницу, где их начинают пытаться (щекотать, подсовывать маленьких насекомых). Однако заранее всем участникам игры следует обговорить правила пыток, чтобы они не были жестокими или обидными.
12. Казак, который поймал разбойника, остается сторожить его в темнице, в то время как остальные казаки продолжают охоту за разбойниками.

Оставшиеся на свободе разбойники имеют право нападать на темницу и освободить члена своей команды.

Тема31: «Мотальщицы»

К середине 3-4 метровой бечёвки привязывают ленточку. Концы бечёвки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечёвки. Содержание игры. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на неё бечёвку и продвигаясь вперёд. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснётся финишной ленточки.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вращать катушку можно хватом снизу или сверху

Тема32: Спортивная эстафета

Тема33: Спортивная эстафета

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

1-й год обучения

1 час в неделю - 33 часа в год

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Жмурки»	1	0,5	0,5	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/10312826052436953861
2.	«Ноги от пола»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/7018927051899675658
3.	«Пятнышки»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
4.	«Змейка»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/10201961854335138029
5.	«Лохматый пёс»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4271076788424898402&suggest_reqid=275800601163464255824452296765745&text=видеор

						олик.подвижная+игра«+Лохматый+пёс»
6.	«Воробы и кот»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/8574438327251470437
7.	«Двенадцать палочек»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9208905736159215313&reqid=1663062549221161-3305940743866095638-sas3-0718-025-sas-17-balancer-8080-BAL-867&suggest_reqid=275800601163464255825546734316830&text=видеоролик.подвижная+игра«Двенадцать+палочек
8.	«Бездомный Заяц»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/3069954996408994399
9.	Эстафета - чехарда	1		1	Эстафета	
10.	«Верёвочка»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10595522920188053597&suggest_reqid=275800601163464255826590768029447&text=видеоролик.подвижная+игра+«Верёвочка»
11.	«Камень, ножницы, бумага»,	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/17338128031730256763
12.	«Воробушек чирикни!»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/8231758581986354444
13.	«Цапля»	1		1	Игра, эвристическая	

					беседа	
14.	«Камешки»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/14280112614772231307?text=видеоролик.подвижная%20игра«Камешки»&path=yandex_search&parent-reqid=1663063060909684-11103575232235548369-sas3-0718-025-sas-17-balancer-8080-BAL-9656&from_type=vast
15.	«Нос – ухо – нос»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
16.	«Ладони»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
17.	«Запрещённый цвет»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16830342809428491603&reqid=1663063175828540-2451842708846657097-sas3-0718-025-sas-17-balancer-8080-BAL-7709&suggest_reqid=275800601163464255831788610611182&text=видеоролик.подвижная+игра««Запрещённый+цвет»
18.	Экскурсия.	1	1		Экскурсия	
19.	«Поймай мяч», «Канатоходец»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
20.	«Не слышно за мячом»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
21.	«Сторож», «Красный свет – зелёный свет»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
22.	«Аисты», «Называя дни недели»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/9821766251107110034

23.	«Ключи», «Не давай мяч водящему»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/1242118611259178499
24.	«Ветер и флюгер» «Не пропусти мяч»	1		1		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5941351885111469107&reqid=1663063706868697-13620532765518631276-sas3-0718-025-sas-17-balancer-8080-BAL-8213&suggest_reqid=275800601163464255837125413871623&text=видеоролик.+подвижной+игры«Ветер+и+флюгер»
25.	Спортивная эстафета	1		1	Эстафета	
26.	«Прогулка», «Мышеловка»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14971658059624903336&suggest_reqid=275800601163464255837474634982408&text=видеоролик.+подвижной+игры«Мышеловка»
27.	«Второй лишний», «Золотое зёрнышко»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/17622803705711236276
28.	«Три движения», «Продвинь дальше»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
29.	«Пройти бесшумно»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
30.	« Спящий пират», «Передай свёрточек»	1		1	Игра, эвристическая беседа	

31.	«Тропинка»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
32.	«Брито-стрижено», «Флюгер»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/17218735623034387414?text=видеоролик.%20подвижной%20игры«Брито-стрижено»%2C&path=yandex_search&parent-reqid=1663064081231792-13737619173513265689-sas3-0718-025-sas-17-balancer-8080-BAL-2865&from_type=vast
33	Экскурсия в лес. Игры на свежем воздухе.	1		1	Экскурсия	

Тематическое планирование

2-й год обучения

№	Тема занятия	Количество во часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж. Игра «Охотники»	1	0.5	0.5	Инструктаж, игра	
2.	Игра «Быстро шагай»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
3.	Игра «Мороз – Красный нос»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9865001459594075341&reqid=166306435582757

						2-10944065922081143848-sas3-0718-025-sas-17-balancer-8080-BAL-5428&suggest_reqid=275800601163464255843589280424143&text=видеоролик.+подвижной+играИгра+«Мороз+--+Красный+нос»
4.	Игра «Горелки»	1			Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/4487247905036419631
5.	Игра «Шире круг».	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/1818997703462148807
6.	Игра «Рывок за мячом»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/6656339170017027647
7.	Игры «Пробеги с мячом»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
8.	Игры на свежем воздухе	1		1	Игра, эвристическая беседа	
9.	Эстафета с мячом	1		1	Игра, эвристическая беседа	
10.	Игра «Пингвины»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/14239799912023589381
11.	Игра «Космонавты	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18303773903590978090&text=видеоролик.+подвижной+игра«Космонавты
12.	Игры «Пингвины	1		1	Игра, эвристическая	

					беседа	
13.	Игры на свежем воздухе	1		1	Игра, эвристическая беседа	
14.	Игра «Зайцы в огороде».	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5846131249809737601&suggest_reqid=275800601163464255847287845656328&text=видеоролик.+подвижной+игра«Зайцы+в+огороде»
15.	Игра «Через кочки и пенёчки»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12875100805968323292&suggest_reqid=275800601163464255847896721365309&text=видеоролик.+подвижной+игра«Через+кочки+и+пенёчки»
16.	Эстафета - чехарда	1		1	Эстафета	
17.	Игра «Белые медведи»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/13020933194261418009
18.	Игра «Гонка мячей»,	1		1	Игра, эвристическая беседа	
19.	Игра «Передай мяч»	1		1		
20.	Игра «Карусель»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/12280206304254355320
21.	Эстафета с препятствиями	1		1	Эстафета	

22.	Строим крепость	1	0.5	0.5	Игра, эвристическая беседа	
23.	Игра в снежки «Метко в цель»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
24.	Лепим снеговика.	1		1	Игра	
25.	Экскурсия . Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	Экскурсия, наблюдение, игра	
26.	Спортивная эстафета	1		1	Эстафета	
27.	Прыжки по полоскам. Игра «Догони»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
28.	Ходьба и бег между предметами. Игры.	1		1	Игра, эвристическая беседа, наблюдение	
29.	Игра «Охотники и зайцы»	1		1	Игра	https://yandex.ru/video/preview/12301567882695987137
30.	Эстафета с обручами. Игры.	1		1	Эстафета	
31.	Бег по залу. Игра «Ноги от земли»	1		1	Наблюдение, игра	https://yandex.ru/video/preview/14405554749937937166
32.	Кросс с мячом. Игра	1		1	Игра, эвристическая беседа	
33.	Гонка мячей по кругу	1		1	Игра, эвристическая беседа	

34	Экскурсия. Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.	1		1	Экскурсия, игра	
	Итого	34				

Тематическое планирование

3-й год обучения (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-Во часов	Теория	Практика	Формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж. «Гори, гори ясно»	1	0.5	0.5	Инструктаж, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4288591885742179074&suggest_reqid=275800601163464255850251247729366&text=видеоролик.+подвижной+игра«Гори%2С+гори+ясно»
2.	«Колечко, колечко, выйди на крылечко!»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/15540610235025168555
3.	«Чижик»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7586143702707932405&reqid=1663065491052037-17022131535350222586-sas5-9946-38a-sas-17-balancer-8080-BAL-2147&suggest_reqid=275800601163464255854957652789909&text=видеоролик.+подвижной+игра«Чижик»
4.	«Штандер».	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13423912138495792220&suggest_reqid=275800601163464255855224250515958&text=видео

						ролик.+подвижной+игра+«Штандер».
5.	«Зайчик»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/14293852976635403507
6.	«Кузовок»	1			Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/5066600543354234850
7.	«Пчёлки»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/7003091766642449599
8.	Эстафета с препятствиями	1		1	Эстафета	
9.	Экскурсия	1		1	Экскурсия, игра	
10.	«Король леса»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/18210291554481489888
11.	«Африканский ручной мяч»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
12.	«Шарик в ладони»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
13.	«Цапля»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/14294627624708339680
14.	«Поймай мяч»	1		1	Игра, эвристическая беседа	
15.	«Картошка»	1		1	Игра, эвристическая беседа	https://yandex.ru/video/preview/17679695464184857347
16.	Эстафета - чехарда	1		1	Эстафета	

17.	«Колдун»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/7282132259454320836
18.	«Ищем палочку»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
19.	«Поезда»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
20.	«Яблоко»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
21.	Эстафета - чехарда	1		1	Эстафета	
22.	«Скок – перескок»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/13777190311511080639
23.	«Водяной»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
24.	Переездной конь	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/12166024924419214762
25.	Эстафета с препятствиями	1		1	Эстафета.	
26.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	Игра, наблюдение	
27.	«Разноцветный мячик»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
28.	«Овечка»	1		1	Эвристическая	

					беседа, игра	
29.	«Пчёлка».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
30.	Эстафета с предметами	1		1	Эстафета	
31.	«Лучший строитель»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
32.	«Ловля обезьян»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/9525382240398370511?text=видеоролик.%20подвижной%20игры«Ловля%20обезьян»&path=yandex_search&parent-reqid=1663066176390736-9397446343922012062-sas5-9946-38a-sas-l7-balancer-8080-BAL-4252&from_type=vast
33.	Спортивная эстафета	1		1	Эстафета.	
34.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	Игра	
	Итого	34				

Тематическое планирование

4-й год обучения (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-Во часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж..Игра «Змейка»	1	0.5	0.5	Инструктаж	

2.	Игра «Круговые пятнашки»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/5295423050736776585
3.	Игра «Ловушки в кругу».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
4.	Игра «Палочки – выручалочки».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
5.	Игра «Кошка и мышка в лабиринте».	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12428104336701878556&reqid=1663066350740308-5768535431818427889-sas5-9946-38a-sas-17-balancer-8080-BAL-9597&suggest_reqid=275800601163464255863537486888392&text=видеоролик.+подвижной+игры«Кошка+и+мышка+в+лабиринте»
6.	Игра «Дай руку»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
7.	Игра «Филин и пташки»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/7442982325679024675
8.	Эстафета с препятствиями	1		1	Эстафета	
9.	Экскурсия в детский сад «Ручеёк» Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	Экскурсия, игра, наблюдение	

10.	Игра «Перебрасывание мяча»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/6656339170017027647
11.	Игра «Гонка мячей».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
12.	Игра «Попади в цель».	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10945096198838421890&suggest_reqid=275800601163464255864934548370785&text=видеоролик.+подвижной+игры+«Попади+в+цель» .
13.	Игра «Русская лапта»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/5256213354889647562
14.	Игра « Петушиный бой».	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15689276409643949836&suggest_reqid=275800601163464255865699046601220&text=видеоролик.+подвижной+игрыПетушиный+бой
15.	Игра «Кто первый?».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
16.	Игра « Воробушки и кот».	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8574438327251470437&reqid=1663066631370773-9895513009292371372-sas5-9946-38a-sas-17-balancer-8080-BAL-9305&suggest_reqid=2758006011634642558

						66362058902249&text=видеоролик.+подвижной+игра+Воробушки+и+кот».+
17.	Игра «Строим крепость».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
18.	Игра «Взятие снежного городка».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
19.	Игра «Лепим снеговика».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
20.	Игра «Меткий стрелок».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
21.	Спортивная эстафета	1		1	Эстафета	
22.	«Меткий стрелок»	1		1	Эвристическая беседа, игра	
23.	Игра « Море волнуется».	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2879945569806665583&suggest_reqid=275800601163464255866661806718316&text=видеоролик.+подвижной+игра+Море+волнуется».
24.	Игра «Краски».	1		1	Эвристическая беседа, игра	
25.	Игра «Колечко».	1		1	Эвристическая	

					беседа, игра	
26.	Эстафета - чехарда	1		1	эстафета	
27.	Игра "Горелки"	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/5800443804254720774
28.	Игра «Гуси - лебеди»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8014173760128549383&reqid=1663066963461394-6328769613861283096-sas5-9946-38a-sas-17-balancer-8080-BAL-4427&suggest_reqid=275800601163464255869685998399033&text=видеоролик.+подвижной+игра+%22«Гуси+-+лебеди»
29.	Игра «Казаки-разбойники»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/4670731502567540592
30.	Игра "Мишени".	1		1	Эвристическая беседа, игра	
31.	Игра «Мотальщицы»	1		1	Эвристическая беседа, игра	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12756514082676790115&reqid=1663067026777508-17748033467681626843-sas3-0803-af2-sas-17-balancer-8080-BAL-2978&suggest_reqid=275800601163464255870296269461565&text=видеоролик.+подви

						жной+игра%5С«Мотальщицы»
32.	Спортивная эстафета	1		1	Эстафета	
33.	Спортивная эстафета	1		1	эстафета	
34.	Экскурсия в детский сад. Игры на свежем воздухе.	1		1	Экскурсия, наблюдение. игра	
	Итого	34ч.				

Список литературы

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2021. - С. 128.
Образовательная система “Школа России ”, серия “Методическая библиотека учителя начальной школы”.
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 61 с.
– Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.
Учитель 2017. -173 с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2014. - 251 с.
5. Физическая культура. 1–4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2014. -128 с.
6. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 140 с.