

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
ГОРОДА УНЕЧА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08.2020
протокол № 1

Утверждаю:
директор МБОУ УДО-ЦДО г.Унеча
А.А.Создаев
приказ № 59/1 от 14.09.2020



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Возраст обучающихся: 6 -10 лет

Срок реализации – 1 года

Составитель:
Создаев Александр Анатольевич,
Педагог дополнительного образования

г. Унеча 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- ✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 N 196Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- ✓ Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2018-2025 года
- ✓ Федеральный проект в рамках НП «Образование» - «Успех каждого ребенка»
- ✓ Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей Брянской области.
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно--эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- ✓ Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими

рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

✓ Устав МБОУ УДО-ЦДО г.Унеча

Программа ориентирована на:

- формирование общей культуры учащихся;
- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

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

Отличительной особенностью данной программы является то, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только

физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Также отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Целесообразность программы

«Занимательная физкультура» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности 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 детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих обучающихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного

аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность 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 и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. 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 обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Адресат программы. Данная программа ориентирована на учащихся 1- 4 классов, а так же для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Объём и срок освоения программы. На весь период обучения запланировано 72 часа в год. Для её реализации отводится 1 год, это время необходимое для освоения данной программы.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или со всем составом объединения. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Режим занятий. Для курса «Подвижные игры» отводится 72 часа в год, занятия проводятся 2 часа в неделю, продолжительность занятий по 30-45 минут.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи.

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование готовности к сотрудничеству и дружбе, взаимопомощи на занятиях;
- формирование умения работать индивидуально и в группе.

Метапредметные:

- привитие интереса учащихся к физическим занятиям;
- развитие интереса к различным видам игр;
- развитие потребности в физической активности.

Образовательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- развитие природных задатков и способностей детей;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- расширение кругозора младших школьников.

- **Учебный план**

- **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- **«Занимательная физкультура»**

- **Срок реализации программы: 1 год**

- **Возраст учащихся: от 7 до 10 лет**

Наименование раздела (модуля, курса)	1 полугодие			2 полугодие			Всего недел ь/ часов	Всего по програм ме
	Вс ег о не де ль	Все го час ов	Атт .	Все го нед ель	Все го час ов	Атт.		
1.Введение. Знакомство с программой курса.	2	2	-	-	-	-	2/2	2
2. Русские народные игры.	20	20	-	-	-	-	20/20	20
3. Подвижные игры.	14	14	2	2	2	-	16/16	16

4. Эстафеты	-	-	-	16	16	-	16/16	16
5. Игры народов России.	-	-	-	16	16	-	16/16	16
6. Подведение итогов	-	-	-	-	2	2	2/2	2
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						72/72	72

Содержание программы:

«Русские народные игры»- 20 ч

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.

«Подвижные игры» - 16 ч

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

«Эстафеты»- 16 ч

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

«Игры народов России»-16 ч

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

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

Ожидаемый результат реализации программы «Занимательная физкультура»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение 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;
- ✓ педагога последовательность действий во время занятия;

- ✓ учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- ✓ умение
делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение оформлять свои мысли в устной форме
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ договариваться со сверстниками и взрослыми о правилах поведения и общения и следовать им;
- ✓ учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).

Оценочные материалы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Контрольно - измерительные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Занимательная физкультура»

Цель работы: определить уровень сформированности теоретических знаний и практических умений у обучающихся по итогам освоения программы 1 полугодия и всего учебного года.

Результаты дают возможность педагогу:

- скорректировать собственную деятельность и содержание образовательного процесса;
- определить, насколько эффективно используется физический потенциал обучающихся;
- увидеть возможность реализации индивидуального подхода к развитию каждого обучающегося

(по каким конкретно умениям и навыкам обучающийся успешен, а по каким требуется помощь педагога или родителей).

Диагностика проводится по двум направлениям:

- выявление уровня теоретической подготовки;
- выявление уровня практической подготовки.

Уровень теоретической подготовки выявлялся с помощью контрольных вопросов.

Уровень практической подготовки выявлялся с помощью выполнения практических заданий.

Контрольно – измерительный материал для определения уровня теоретической подготовки представляет собой 12 контрольных вопросов по знаниям правил изученных игр. Вопросы сформированы в билеты, в каждом по 1 вопросу.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств.
2. Тест на определение координационных способностей.
3. Тест на определение выносливости.
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств.
5. Тест на определение гибкости.
6. Тест на определение силовых способностей.

Оборудование для диагностики

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- перекладина и мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Правила проведения диагностики.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения диагностики

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок проведения диагностики.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: учитель физкультуры, воспитатель, заместитель заведующей по УВР, старшая медицинская сестра.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (форма свободная). В протокол записываются результаты на конец 1 полугодия и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей.

Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения:

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Игра – важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру ребёнок всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. А вот для педагога самое главное дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны по окончании уроков. У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность.

Народные подвижные игры, наряду с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств младших школьников, осознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями

спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формы организации образовательного процесса:

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей и полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Формы организации учебного занятия:

Занятия проводятся в формах, отличных от классно-урочной: групповые занятия, соревнования, эстафеты.

Педагогические технологии:

Игровая технология

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования.

По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

Алгоритмы работы с играми:

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Дидактические материалы:

Описание игр и эстафет.

1. Горелки (Огарыши, Столбом, Парами).
2. «Салки».
3. «Вызов номеров»
4. «Быстрые и ловкие».
5. Игра «Кот и мышь».
6. «Охотники и зайцы».
7. «Птицелов».
8. Подвижная игра «Совушка».
9. Подвижная игра «Мышеловка».

10. «Пустое место».
11. «Конники-спортсмены»
12. Эстафета «Передача мяча».
13. Эстафета «С мячом».
14. "Эстафета зверей"
15. Эстафета «Быстрые и ловкие».
16. «Эстафета по кругу».
17. «Эстафета с обручем».
18. «Гори, гори, ясно!».
19. Игра «Ловишки с приседанием».
20. «Волк».
21. Игра «Жмурки».
22. Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ».
23. Башкирская народная игра "Юрта".
24. Башкирская народная игра "Медный пень".
25. Бурятская народная игра " Ищем палочку"
26. Дагестанские народная игра "Выбей из круга".
27. Дагестанская народная игра "Подними платок".
28. Марийская народная игра "Катание мяча".
29. Якутская народная игра "Сокол и лиса".
30. Татарская народная игра "Серый волк"
31. Якутская народная игра "Пятнашки".
32. Рыбки (чувакская игра).

Материально – техническое обеспечение программы:

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1985
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
- Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
- Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2004г.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.

Для обучающихся:

1. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры». – М.; ВАКО,2007.
2. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г

3. Игры народов СССР./сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: ФиС, 1985.
4. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
5. Кильпио Н.Н. 80 игр. – М.: Просвещение, 1973
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры./ Под. ред Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986

Календарный график

№	Разделы	Теоретические	Практический	Кол-во часов всего
1	Введение. Знакомство с программой курса.	1	1	2
2	Русские народные игры	2	18	20
3	Подвижные игры.	2	14	16
4	Эстафеты	2	14	16
5	Игры народов России.	2	14	16
6	Подведение итогов.	1	1	2
	итого	10	62	72

Рабочая программа:

№ п.п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Введение. Знакомство с программой курса.	Русские народные игры. Эстафеты. Игры народов России, подвижные игры.	Пополнение знаний учащихся и мире движений, их роли в сохранении здоровья. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,	

			эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
2.	Русская народная игра «Жмурки».	Знакомство с играми сверстников прошлых столетий.	Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.	
3.	Русская народная игра «Кот и мышь».	Знакомство с играми отражающими отношение человека к природе.	Воспитание доброго отношения к окружающему миру.	
4.	Русская народная игра «горелки».	Знакомство с играми сверстников прошлых столетий.	Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.	
5.	Русская народная игра «Салки».	Знакомство с играми сверстников прошлых столетий.	Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.	
6.	Русская народная игра «Пятнашки».	Знакомство с играми сверстников прошлых столетий.	Умение проявить смекалку и находчивость,	

			быстроту и хорошую координацию.	
7.	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	Знакомство с историческим наследием русского народа.	Пополнение знаний обучающихся о повседневных занятиях наших предков.	
8.	Русская народная игра «Фанты».	Знакомство с играми на внимание.	Развитие внимания. Самостоятельно играть в разученные игры.	
9.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».	Знакомство с играми сверстников прошлых столетий.	Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.	
10.	Русская народная игра «Волк».	Знакомство с играми на преодоление малых препятствий.	Развитие ловкости и внимания. Умение выполнять общеразвивающие упражнения. Знать разученные игры.	
11.	Русская народная игра «Птицелов».	Знакомство с историческим наследием русского	Пополнение знаний обучающихся о	

		народа.	повседневных занятиях наших предков. Знать разученные игры.	
12.	Подвижная игра «Совушка».	Знакомство с историческим наследием русского народа.	Формирование умения неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушая, самостоятельно играть в разученные игры.	
13.	Подвижная игра «Мышеловка».	Знакомство с играми отражающими отношение человека к природе.	Развитие выдержки, умения согласовывать движения со словами, ловкости, Развитие гибкости.	
14.	Подвижная игра «Пустое место».	Знакомство с играми на внимание.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Развитие навыков бега.	
15.	Подвижная игра «Карусель».	Знакомство с играми на внимание.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Знать разученные	

			игры.	
16.	Подвижная игра «Кто быстрее?».	Знакомство с играми на скорость.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Знать разученные игры.	
17.	Подвижная игра «Конники – спортсмены».	Знакомство с играми на скорость и внимание.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Развитие навыков бега.	
18.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята».	Знакомство с играми отражающими отношение человека к природе.	Развитие выдержки, умения согласовывать движения со словами, ловкости, Развитие навыков бега.	
19.	Подвижная игра «Карлики и великаны».	Знакомство с играми на скорость и внимание.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Знать разученные игры.	
20.	Эстафета «Передача мяча».	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие быстроты реакции, скорости, глазомера. Воспитание	

			чувства коллективизма и ответственности.	
21.	Эстафета «С мячом».	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие быстроты реакции, скорости, глазомера. Умение выполнять эстафету с мячом. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	
22.	Эстафета «Звери».	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Знать разученные игры.	
23.	Эстафета «Быстрые ловкие».	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Знать разученные	

			игры.	
24.	Эстафета «Вызов номеров».	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие ловкости и внимания. Умение выполнять общеразвивающие упражнения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Знать разученные игры.	
25.	Эстафета по кругу.	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие ловкости и внимания. Умение выполнять общеразвивающие упражнения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Знать разученные игры.	
26.	Эстафета с обручем.	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять эстафету с переноской	

			предметов. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Самостоятельно играть в разученные игры.	
27.	Эстафета со скакалкой.	Знакомство с эстафетными играми.	Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять эстафету с переноской предметов. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Самостоятельно играть в разученные игры.	
28.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в	

			коллективе.	
29.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
30.	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
31.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
32.	Марийская народная игра «Катание мяча».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в	Развитие силы, ловкости и физические способности.	

		России.	Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
33.	Татарская народная игра «Серый волк».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
34.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
35.	Чувашская игра «Рыбки».	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.	Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
36.	Подведение	Повторение	Пополнение	

	ИТОГОВ.	изученного.	знаний учащихся и мире движений, их роли в сохранении здоровья. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
--	---------	-------------	--	--

Описание игр и эстафет:

Горелки (Огарыши, Столбом, Парами).

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются

обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Быстрые и ловкие». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым — 3 очка, третьим — 2 очка и четвертым — одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра «Кот и мышь» на развитие самообладания

А теперь всё по порядку. Выбираем площадку для игры, где вас никто не будет отвлекать, и места хватит для всех. В одном из углов этой площадки чертим круг мелом, если же нет мела, можно взять камушек и прочертить им на земле, а если игра планируется на асфальте или песке, то лучше выложить границы домика для кота камушками или другим подручным материалом. Затем распределяем роли. Один из детей будет котом, все остальные — мышками. Если есть желающие, то можно среди них выбрать кота, если же нет, то тогда вам поможет считалочка!

Например:

Вышли мыши как-то раз,

Посмотреть который час.

Раз-два-три-четыре,

Мыши дернули за гири.

Тут раздался страшный звон —

Разбежались мыши вон.

И вот у нас есть один кот и много мышек. Количество мышек ничем не

ограничено, но чем больше игроков – мышат, тем веселее игра. Начнем!

Кот прячется в свой домик и выжидает время, когда же можно будет выйти из своего домика и напасть на мышек. Мышки, в свою очередь, резвятся по площадке, бегают, прыгают, веселятся, дурачатся и дразнят кота до тех пор, пока кот-охотник не захочет выйти из своего убежища. И вот тут и начинается самое интересное! Мышонок, который первым обнаружил кота, кричит:

«Кот!!!» И все дружно замирают, кроме кота, конечно.

Теперь наступило время кота! Он ходит, смотрит на мышек, которые не шевелятся и почти не дышат. Потому что игрока, который пошевелится, кот хватает своими когтистыми лапками и забирает в свой домик. Мышки могут замереть в любой позе: стоя, сидя, лежа, им можно двигать только глазами и ушами, все остальные части тела должны находиться без движения. Кот ходит среди мышек и никуда не торопится, он ждёт, когда игроки устанут находиться без движения. Как только кот увидел шевеление мышки тут или там, он её забирает и уходит с ней в свой нарисованный домик.

Игра продолжается снова, а остальные игроки, переведя дыхания, продолжают бегать, прыгать и веселиться, поглядывая изредка на кота. Коту можно притворяться спящим в то время, когда он сидит в домике, чтобы мышата расслабились и забыли о его существовании. Кто кого перехитрит:мышкиили кот?

Если игрок в роли кота поймает всех мышек, игра приостанавливается, и можно выбрать нового кота или прекратить игру. Или же кот может поменяться ролями с первым попавшимся в лапы мышонок, и стать мышкой. А почему бы нет?!

«Охотники 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 убегать 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.

«Птицелов».

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

- В лесу, во лесочке,
- На зеленом дубочке.
- Птички весело поют,
- Ай! Птицелов идет!
- Он в неволю нас возьмет,
- Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Подвижная игра «Совушка».

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры:

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Подвижная игра «Мышеловка».

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: 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.

«Пустое место».

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу.

Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила.

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

«Конники-спортсмены»

В центре площадки большой круг "манеж". На одной стороне площадки отмечаются "стойла" для "коней". Их должно быть на 4 - 5 меньше числа игроков.

Все играющие становятся вокруг "манежа". По команде они движутся вокруг "манежа" шагом или бегом высоко поднимая колени. По сигналу все меняют направление поворотом кругом.

По условному сигналу все "скачут" в сторону площадки, где нет "стойл". По второму сигналу бегут к "стойлам" и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники, оставшиеся без места. Все движения выполняются по сигналу.

Эстафета «Передача мяча».

Участники эстафеты делятся на несколько команд. Команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым является капитаном. Капитан берет в руки мяч. По команде Старт эстафета начинается. Капитан передает поднимает мяч над

головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему участнику и так далее.

Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне. Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем. Если какой-либо игрок уронит мяч, то он должен сбегать за ним, встать на свое место и продолжить игру.

Для разнообразия и усложнения правил эстафеты можно выполнять передачу мячей еще несколькими способами. Например, передавать мяч под ногами, можно подбрасывать мяч вверх, можно прокатывать мяч под ногами всех участников, чтобы он сразу попадал к последнему в колонне.

Эстафета «С мячом».

Эстафета 1 – с волейбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Возможные ошибки: в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому он был брошен (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета 3 – с баскетбольным мячом.

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д. Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

Возможные ошибки: не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

Эстафета 4 – с баскетбольным мячом (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета 5 – биатлон

Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневому рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку. При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

Примечания:

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).
2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

Эстафета 6 – перенос мяча

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки.

Возможные ошибки: в случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

Эстафета 7 «Ловкий футболист».

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.

Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении.

Эстафета 8 «Ловкий футболист» (второй вариант).

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки).

Описание эстафеты: от линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч

по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Однако тот не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета 9 «Передал – садись».

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д.

"Эстафета зверей"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвёртые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед вперёдистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперёд, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

Эстафета «Быстрые и ловкие».

Задачи:

- Создать у детей положительное эмоциональное настроение;
- Способствовать укреплению здоровья детей;
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
- Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: Стойки с названиями команд («Солнышко» и «Успех»); контрольные стойки; гимнастические скамейки; кегли; гимнастические палки (плоские); мячи массажные; корзины (2-х цветов); шарики (2-х цветов); мячи (средние). Медали. Фонограмма.

Ход развлечения:

Звучит фонограмма песни «Герои спорта». Дети под музыку входят в зал, делая круг по залу, и садятся на стульчики.

Ведущий: Здравствуйте, ребята и наши гости! Приветствуем вас на нашем спортивном празднике «Веселые старты». Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за команды, которые примут участие в наших соревнованиях. Наши ребята знают стихи о спорте.

Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.

1-ый ребенок:

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот.

2-ой ребенок:

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь ты в себя и добейся высот.

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

3-ий ребенок:

Пересилить себя и чего-то добиться,

Это в жизни любому должно пригодиться.

Спорт поможет любому выносливым быть.

Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движение.

Спорт поможет легко вам всем снять напряжение.

Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.

Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

Ведущий: Участвовать в наших соревнованиях будут две команды «Солнышко» и «Успех». А оценивать успехи наших команд будет жюри (представление жюри). Попросим команды занять свои места на линии

старта (команды строятся на старте). Начинаем наши соревнования! Первая эстафета называется «Кто быстрее проползет по скамейке».

Эстафета «Кто быстрее проползет по скамейке» (Проползти по гимнастической скамейке на животе, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

Эстафета «Быстрые ноги» (Пробежать «змейкой» между кеглями, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: А теперь мы немного отдохнем. Музыкальная пауза. Ребята станцуют ритмический танец «Заяц Шнуфель». Выходите, ребята, на ритмику.

Дети исполняют ритмический танец под музыку группы «Шнуфель» «Тусовка».

Ведущий: Немного отдохнули, а теперь продолжаем наши соревнования. Команды, займите свои места на старте (команды строятся на старте). Следующая эстафета называется «Быстрые и ловкие».

Эстафета «Быстрые и ловкие» (Первые участники команд кладут кегли, оббегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету следующим. Вторые участники ставят кегли, оббегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету и т.д.).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Боулинг».

Эстафета «Боулинг» (Перепрыгнуть через гимнастические палки на двух ногах, прокатить массажный мяч, сбив кеглю, взять мяч, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать мяч-эстафету следующему).

Слово жюри (итоги эстафеты).

Ведущий: А сейчас мы отдохнем (дети садятся на стульчики). Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? (ответы детей). Сейчас мы это проверим (загадывает спортивные загадки).

Загадки:

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные ... (Коньки)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ... (Хоккей)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол,

Значит, это ... (Баскетбол)

Здесь купаться и зимой

Сможем запросто с тобой.

Здесь научат нас нырять.

Как то место нам назвать? (Бассейн)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать! (Теннис)

Ведущий: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А теперь, команды, просим занять свои места на старте (команды занимают места на старте). Продолжаем наши соревнования. Следующая эстафета называется «Чья команда быстрее передаст мяч».

Эстафета «Чья команда быстрее передаст мяч» (Команды встают друг за другом (в колонну по одному, широко расставив ноги. Первые участники начинают прокатывать мяч между ног команды, все участники команды помогают. Последний участник берет в руки мяч и бежит в начало команды, прокатывает мяч и т.д.).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Настало время последней эстафеты, которая называется «Салют».

Эстафета «Салют» (По залу разбросаны шарики двух цветов (синие и красные). Перед каждой командой стоит корзина определенного цвета (красная или синяя). По сигналу все участники команд собирают в свою корзину шарики определенного цвета. Собрав все свои шарики, команда быстро строится друг за другом (в колонну по одному) за капитаном).

Слово жюри (итоги эстафеты).

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Для оглашения итогов соревнований, жюри надо посоветоваться и подвести общий итог. А пока они совещаются, ребята нам дадут добрые советы.

Дети читают стихи – добрые советы.

Добрые советы:

1-ый ребенок:

Всем ребятам наш совет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

2-ой ребенок:

В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!

3-ий ребенок:

Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

4-ый ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - помощник, спорт - здоровье,
Спорт - игра, физкульт...
Все (хором): Ура!

Ведущий: Ну, ребята, молодцы!

В эстафете все вы были хороши!

Получайте-ка награды.

Поздравляем! Очень рады!

Подведение итогов соревнований. Награждение участников. Общее фото.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.

Пусть, как цветы, в краю родном

Растут ребята наши.

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше!

Под музыку дети делают круг почета по залу и уходят в группу

«Эстафета по кругу».

Все играющие делятся на 3 - 5 команд и встают в середине площадки, повернувшись правым ли левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга - является командой. Игроки стоящие крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу они бегут по кругу (с внешней его стороны) опять к своей "спице" и передают эстафету крайнему игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Игра заканчивается, когда начинавший ее окажется опять первым и поднимет вверх эстафетную палочку.

«Эстафета с обручем».

Играющие делятся на 2-3 команды и становятся в колонны за линией старта. У первых игроков в руках обруч. В 15-20 м ставится стойка. По сигналу первые участники бегут вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Обогнув стойку, они возвращаются обратно, прыгая через обруч, передают обруч следующему участнику, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая прыжки через обруч.

«Эстафета со скакалкой».

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

«Гори, гори, ясно!».

Для игры в горелки выбирали ведущего-«горящего». Конечно же без помощи считалок здесь не обходилось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, смело,

Глянь на небо-

Звёзды горят,

Журавли кричат:

«Гу-гу-гу, убегу!

Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убегали и прятались.

«Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.

Вот такая вот весёлая подвижная игра для детей.

Игра «Ловишки с приседанием».

Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах площадки, границу которой покидать не разрешается. Нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.

«Волк».

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадаетеся, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

Игра «Жмурки».

Скок-оскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек,
В барабан он громко бьет,
В жмурки всех играть зовет.
Проводится игра «Жмурки».

Ход игры. Играющему завязывают глаза, отводят от игроков в сторону и поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем переговариваются с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас!
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ».

Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми {или левыми} руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра, —

движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по

площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на карусели не катается.

Башкирская народная игра "Юрта".

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

Мы весёлые ребята,
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод.

Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

Башкирская народная игра "Медный пень".

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,
Можно ль мне ваш пень купить?
Хозяин отвечает:
Коль джигит ты удалой,
Медный пень тот будет твой!

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны. Добежавший, первым встает за медным пнем.

Правила игры: - бежать только по сигналу; - победитель становится хозяином.

Бурятская народная игра " 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.

Правила игры: осаленный должен быстро передать палочку.

Дагестанские народная игра "Выбей из круга".

На игровой площадке чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3—4 м от него проводят линию. У каждого игрока (играют 5—6 детей) имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков или косточек.

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти — по договоренности). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого камень лежит ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой камешек в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки.

Правила игры:

выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков;

бросать камень нужно только от линии или от того места, куда он упал;

если у игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

Дагестанская народная игра "Подними платок".

Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок.

Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

Марийская народная игра "Катание мяча".

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить свалянный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3 - 5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди.

Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Якутская народная игра "Сокол и лиса".

Среди игроков выбираются ведущий, сокол и лиса, остальные играющие — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он бежит в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг вскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры:

- время появления лисы определяется сигналом ведущего.

- лиса ловит тех, кто не присел.

Татарская народная игра "Серый волк"

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20–30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

Вы, друзья, куда спешите?

В лес дремучий мы идем.

Что вы делать там хотите?

Там малины наберем.

Вам зачем малина, дети?

Мы варенье приготовим.

Если волк в лесу вас встретит?

Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье,

Милой моей бабушке будет угощенье.

Здесь малины много, всю и не собрать,

А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам. Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

Якутская народная игра "Пятнашки".

Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника.

Игра ведется ритмично в виде танца.

Правила игры. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.

Рыбки (чувашская игра)

На площадке чертят или вытаптывают две линии на небольшом расстоянии одна от другой. Выбирают ведущего – акулу. Остальные дети (рыбки), разделённые на две команды, становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу педагога команды одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время водящий – акула – старается осалить перебегающих.

По традиции в конце занятия давайте пожелаем друг другу здоровья. (Встаем в круг, беремся за руки и говорим хором: «Будьте здоровы!»)