

«Согласовано»

Педагогический совет МОУ Лицей №1

№1

Протокол №1

От 30 августа 2024г.

«Утверждено»

Директор МОУ Лицей №1



Е.В. Трегубова

Приказ № 282/1

02 сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации 4 года

г. Ачинск 2024-25 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Играем вместе» разработана для учащихся младшего школьного возраста (1- 4 класс) с целью расширения курса «Физическая культура», имеет физкультурно-спортивную направленность, решает важные задачи физического образования и воспитания детей младшего школьного возраста. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Рабочая программа «Играем вместе» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта;
- Закона РФ «Об образовании».

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ;
- годового учебного календарного графика;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

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

Главным направлением деятельности курса «Играем вместе» является работа, имеющая воспитательную значимость. Работа курса организуется в строгом соответствии с правилами и нормами охраны детей, безопасности труда и личной гигиены. Занятия должны решать общеобразовательные задачи, способствовать игровому и нравственному воспитанию.

В результате ознакомления с курсом «Играем вместе» реализуются следующие учебные **цели**: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; развивать ловкость, быстроту, силу; способность освоить культурное наследие русского народа.

К числу основных **задач** данного курса относятся:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится на **принципах**:

- **научности**: в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **доступности**: которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **системности**: определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

В результате освоения содержания курса «Играем вместе» у детей формируются общие учебные умения, навыки и способы деятельности: личностные, коммуникативные, познавательные и регулятивные.

Рабочая программа кружка «Играем вместе» – управляющий документ, определяющий цели и задачи курса, его содержание, требования к подготовке обучающихся, а так же учитывая особенности образовательного учреждения. Настоящая рабочая программа является основой для организации деятельности учителя и обучающегося, так как содержание образования определяет отбор материала, видов деятельности, форм, методов и средств обучения, характер деятельности учащихся по освоению знаний и умений.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей (законных представителей)) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- 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;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ спортивный зал, актовый зал;
- ✓ коврики;
- ✓ мячи, обручи, кегли, скакалки;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ компьютер, принтер, телевизор;
- ✓ электронные презентации по «ЗОЖ» («Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника» и др.)

Примерная структура занятия

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль педагога
Подготовительная часть	10 – 15 мин	Раскрытие темы занятия. Подготовка детей к основной части занятия	Подвижные игры соответствующие теме.	Предоставить детям возможность высказаться по теме.
Основная часть	20 – 25 мин	Реализация поставленных задач	Подвижные игры и эстафеты направленные на решение задач занятия.	Объяснение правил и границ, обеспечение безопасности участников.
Заключительная часть	5 – 10 мин	Снижение активности детей.	Подвижные игры малой	Совместно сделать вывод по теме.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1- 4 классов (6,5 – 11 лет).

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 2 часа в неделю.

2-й год обучения 2 часа в неделю.

3-й год обучения 2 часа в неделю.

4-й год обучения 2 часа в неделю.

Срок ее реализации – 1 год. Форма организации – кружок. Курс рассчитан на 72 часа в каждом классе. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,

психологического и социального здоровья;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания и умения

К концу обучения дети должны знать:

- игры, подводящие к отдельным видам спорта;
- о взаимосвязи между русскими играми, эмоциональным состоянием и духовным развитием человека;
- значение игр на свежем воздухе, их закаливающий и общеукрепляющий эффект;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- влияние игр на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности, общую культуру школьника.

К концу обучения дети должны уметь:

- соблюдать правила поведения и безопасности игр в спортивном зале, в школе и на спортивной площадке;
- оказание первой помощи при травмах;
- проявлять творческие способности;
- развивать слуховое внимание, звукоподражание, фонематический слух, координацию движений;
- играть рядом, вместе;
- бережно относиться к людям, окружающему миру;
- соблюдать правила гигиены и самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел учебного курса	Элементы содержания	Количество часов
1 класс (72 часа)		
Игры с бегом	Игры: «Пустое место», «Курочки», «Горелки с платочком», «У медведя во бору», «Заря», «Мы весёлые	12

(общеразвивающие игры, спортивные часы).	ребята», «Два Мороза», «Солнышко», «Шеренга», «Запрещенное движение», «Подскоки», «Совушка».	
Игры с мячом.	Игры: «Охотники и утки», «Передал – садись!», «Стой», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «По порядку номеров», «Лисы и охотники», «Выбей мяч», «Попробуй, отними!».	9
Игры с прыжками (скакалки).	Игры: «Эстафета со скакалкой», «Удочка», «Придумай прыжок», «Успей пробежать», «Прыжки через длинную скакалку», «Бег со скакалкой», «Прыжки парами», «Скакалка под ногами», «Змейка».	9
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки).	Игры: «Запрещенные движения», «Прямой и обратный счет», «Быстро встань в колонну», «Чье звено скорее соберется?», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Встань, как я», «Построй дом».	8
Народные игры.	Игры: «Арина», «Два Мороза», «Бабка», «Гуськи», «В каравай», «Взятие снежной крепости», «Ай да птица, что за птица!», «Вербя-вербочка», «Чье яйцо дольше покрутится?»	9
Зимние забавы.	Игры: «Дед Мороз», «Салки со снежками», «Воротца», «Льдинка», «Снежный ком», «Заморожу», «Медведь», «Варежка».	8
Эстафеты.	Игры: «Эстафета с флажком», «Переправа», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Перемени предмет», «Конвейер», «Прокати мяч», «Встречная эстафета», «Посадка картофеля» (челночный бег), «Змейка», «Паучок», «Эстафета с обручами», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Завяжи и развяжи», «Собери кубики», «Болото», «Солнышко», «Белочка, несущая орех».	17
ИТОГО:		72

1 класс

Раздел программы	Содержание раздела (программы)	Количество часов
«Играем вместе»	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Запрещенные движения».	72 часа

	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Охотники и утки», «Удочка».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Курочки», «Передал – садись!».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Встань, как я», «Построй дом».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Эстафета с флажком», «Переправа».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Эстафета со скакалкой», «Кто скорее докатит обруч до флажка».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. «Горелки с платочком», «Стой».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. «Прямой и обратный счет», «Придумай прыжок».</p> <p>Комплекс ОРУ. «У медведя во бору», «Мяч среднему».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. «Успей пробежать», «Перемени предмет».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Заря», «Арина».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Салки со снежками», «Дед Мороз».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Воротца», «Льдинка».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Снежный ком», «Заморожу».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Варежка», «Медведь».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Два Мороза», «Взятие снежной крепости».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. «Мы весёлые ребята», «Конвейер».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. «Прыжки через длинную скакалку», «Солнышко».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. «Два Мороза», «Подскоки».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. «Бег со скакалкой», «Шеренга».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Запрещенное движение», «Выбей мяч».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Совушка», «Лисы и охотники».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Прокати мяч», «Бабка».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Гуськи», «Прыжки парами».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Змейка», «В каравай».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Быстро встань в колонну», «Попробуй, отними!».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Чьи яйца дольше покрутятся», «Верб-вербочка».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Ай, да птица, что за птица», «Посадка картофеля» (челночный бег).</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. «Чье звено скорее соберется?», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Встречная эстафета». «Эстафета с обручами».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Змейка», «Паучок».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Завяжи и развяжи», «Собери кубики».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Белочка, несущая орех», «Болото».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Солнышко». Понравившиеся игры.</p> <p>Впереди лето. Спортивный праздник.</p>	
--	---	--

Тематическое планирование

1 класс

№ занятия	Дата изучения		Тема	Виды деятельности обучающихся	Инструкция
	дата	корректировка			

I четверть

1. 2.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti
3. 4.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Запрещенные движения».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p>«Пустое место»: Играющие встают в круг, выбирают водящего считалкой. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный бежит в другую сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.</p> <p>«Запрещенные движения»: Ведущий делает определенные движения руками, а учащиеся смотрят внимательно и повторяют движения за ведущим. Но не забывайте об одном правиле: нельзя опускать руки вниз (или другое движение). А если ведущий опускает вниз руки, игроки должны в ответ поднять свои руки вверх. Кто ошибется, выбывает из игры.</p>
5. 6.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Охотники и утки», «Удочка».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p>«Охотники и утки»: Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.</p> <p>«Удочка»: Для игры нужны скакалка на конце которой мешочек песком.</p> <p>Игроки, становятся в круг, а водящий в середину круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами детей. Они</p>

					<p>внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела, кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.</p> <p>Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась не выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.</p>
7. 8.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Курочки», «Передал – садись!».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>«Курочки»: Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные курочки. Петушок ведёт курочек гулять. Выходит хозяйка и спрашивает: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку». «А какая она у тебя». «Рябенькая, а хвостик чёрненький». «Нет, не видал». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш, кшш!» курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.</p> <p>«Передал – садись!»: Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.</p>
9. 10.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Встань, как я», «Построй дом».</p>	<p>Используют действия данных игр для развития правильной осанки.</p>	<p>«Встань, как я»: Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.</p> <p>«Построй дом»: Оборудование: Мешочек с песком 10*10 . Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».</p>
11. 12.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Эстафета с флажком», «Переправа».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>«Эстафета с флажком»: По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая</p>

					<p>эстафету первой.</p> <p><i>«Переправа» – бег в обручах.</i></p> <p>Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу оббегают стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.</p> <p>Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p>
13. 14.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Эстафета со скакалкой», «Кто скорее докатит обруч до флажка».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Эстафета со скакалкой»:</i></p> <p>Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. Игрок выбегает из-за стартовой линии, вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача - пройти дистанцию 12 м до финишной линии за меньшее количество шагов.</p> <p>Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку, вращая скакалку под ногами, горизонтально возвращается назад и отдает эстафету следующему игроку.</p> <p>Выигрывает команда, игроки, которой в ходе соревнований сделали меньше прыжков и совершили меньше ошибок.</p> <p><i>«Кто скорее докатит обруч до флажка»:</i></p> <p>У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, оббегают их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.</p>
15. 16.			<p>Комплекс ОРУ на месте. «Горелки с платочком», «Стой».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Горелки с платочком»:</i></p> <p>Все играющие встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит платочек. Играющие говорят хором: «гори, гори масло, гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо птички летят, колокольчики звенят!». После слов игроки последней пары бегут вперед, и кто первый возьмёт платочек, тот встаёт с водящим впереди колонны, а опоздавший «Горит».</p> <p><i>«Стой»:</i></p> <p>Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он</p>

					<p>подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.</p>
17. 18.			<p>Комплекс ОРУ в движении. «Прямой и обратный счет», «Придумай прыжок».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Прямой и обратный счет»:</i> Повторим обратный счет от 10 (10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1). Повтори его еще раз, но одновременно выполняй движения, какие буду делать я (простые физические упражнения, рывки руками). <i>«Придумай прыжок»:</i> Участники встают по кругу. Один выходит со скакалкой на середину и, держа ее в двух руках, показывает один из возможных видов прыжков (например, вращая скалку назад). Затем игрок встает на свое место, а на середину выходит сосед справа. Он показывает новое движение не похожее на прежнее (например, прыжок с поворотом или прыжок на одной ноге). После этого свои упражнения демонстрируют по очереди остальные игроки. Когда все игроки закончат показ, игра идет по второму кругу, который, однако, может поредеть, потому что, если упражнение уже было, повторивший его выбывает из игры. Постепенно число участников соревнования, стоящих в кругу, становится меньше. Побеждает самый сообразительный, хотя, возможно, и не самый лучший прыгун.</p>
19. 20.			<p>Комплекс ОРУ. «У медведя во бору», «Мяч среднему».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«У медведя во бору»:</i> Медведя выбирают считалкой, он живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку: «У медведя во бору, грибы. Ягоды беру! А медведь не спит и на нас рычит!»</p>

					<p>Медведь начинает ворочаться, потягиваться и догоняет детей. Кого поймали, тот становится медведем.</p> <p><i>«Мяч среднему»:</i> Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.</p>
21. 22.			Комплекс ОРУ в движении. «Успей пробежать», «Перемени предмет».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Успей пробежать»:</i> Соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 - 3 м от средней линии баскетбольной площадке. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.</p> <p><i>«Перемени предмет»:</i> Напротив каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.</p>
23. 24.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Заря», «Арина».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных	<p><i>«Заря»:</i> Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит: «Заря - зарница, красная девица, По полю ходила, ключи обронила,</p>

			способностей.	<p>Ключи золотые, ленты голубые, Кольца обвитые - за водой пошла!»</p> <p>С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, ко остаётся без места, становится зарей.</p> <p><i>«Арина»:</i> По считалке выбирается Арина. <i>Считалка:</i> Теля-меля, ты Емеля-третий бас, Поводи-ка ты за нас! Дети становятся в круг. В центре Арина, ей завязывают глаза. Дети идут по кругу, <i>поют хором:</i> Долгая Арина, встань выше овина, Рученьки сложи, чьё имя - укажи. Дети бегут по кругу и «зацепляют» Арину. Кого она поймает - того должна узнать.</p>
25. 26.		Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Салки со снежками», «Дед Мороз».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Салки снежками»:</i> Вначале выбирается водящий. Все остальные участники разбегаются по площадке. Водящий лепит себе снежки и начинает со снежком догонять кого-либо из игроков и бросает в него снежок. Осаленный становится водящим, объявляет: «Я — салка!» и лепит себе снежок. Все убегают теперь от него. Если водящий промахнется и не попадет снежком в убегающего, то он продолжает водить до тех пор, пока не осалит снежком какого-либо игрока, и тогда тот становится водящим.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нельзя ловить игроков руками — это не засчитывается. Пойманным будет считаться только тот, в кого попадут снежком. • От снежка можно увертываться любым способом: приседая, падая, пригибаясь, подпрыгивая, изгибаясь, прячась за предмет или за другого игрока. • Как и в обычных снежках, следует быть осторожным и не целиться в лицо игроков. <p><i>«Дед Мороз»:</i> Выбираем по считалке Деда Мороза. Дед Мороз встает в круг, нарисованный в центре хоровода. Его окружают другие участники игры и водят вокруг него хоровод под слова: Дед Мороз, Дед Мороза,</p>

					<p>Через дуб перерос, Через дуб перерос, Прикатил подарков воз: Морозы трескучие, Снега сыпучие, Ветры завьюжные, Метели дружные, Холод – стужу напустил, На реке мост наместил. После этих слов игроки разбегаются, а Дед Мороз их ловит. Если Дед Мороз дотронулся до игрока, то он его «заморозил». «Замороженный» игрок идет в круг и встает там. Другие игроки могут ему помочь – «разморозить» его. Как разморозить: нужно сделать снежок и перебросить его в круг «замороженному» игроку. Он этим снежком должен попасть в Деда Мороза. Дед Мороз старается увернуться от снежка.</p>
27. 28.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Воротца», «Льдинка».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Воротца»:</i> Это игра на горке. Дети делают вместе со взрослыми «воротца» — из палочек без острых концов, гимнастических пластмассовых палок, еловых веток, лыжных палок, которые воткнуты в снег острым концом и стоят вертикально. Нужно стараться проехать с горки (на ледянке, санках или даже ... на венике!), попав в воротца и не задев их. Если игроку удалось проехать через воротца – он получает фишку. В конце поздравляют самого ловкого игрока, который получил больше всего фишек.</p> <p><i>«Льдинка»:</i> Все становятся в круг. В центре круга водящий прыгает на одно ноге и передвигает ей льдинку как битую. Этой льдинкой он старается попасть в ногу одному из стоящих в кругу ребят. Все игроки увертываются от льдинки. Если льдинка кого-то коснулась (коснулась подошвы его обуви), то он становится водящим в игре.</p>
29. 30.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Снежный ком», «Заморожу».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Снежный ком»:</i> Это игра – зимнее состязание в силе и ловкости для мальчишек. Все лепят огромный снежный ком. Двое мальчишек встают напротив друг друга так, чтобы ком был между ними. Ребята берут друг друга за руки и тянут друг друга к себе так,</p>

					<p>чтобы противник повалился на ком. Задача каждого игрока – не коснуться кома грудью или животом. Если кто-то из игроков «лег на ком» т.е. коснулся его животом, грудью, то он уступает свое место другому участнику состязания. Победители награждаются серебряными медалями за силу и ловкость из фольги.</p> <p><i>«Заморожу»:</i> Дети встают в хоровод и вытягивают ручки в рукавчиках вперед. Взрослый встает в центр круга и старается коснуться своей рукой ручек детишек. Дети должны быстро прятать руки за спину. Если кого-то коснулся взрослый – то его «заморозили».</p>
31. 32.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Варежка», «Медведь».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Варежка»:</i> Для игры нужно большое количество участников. Если Вы собираетесь играть в холодную погоду – то возьмите с собой ещё одну варежку, с которой мы и будем играть. Если погода теплая и игроки могут снять свои варежки с рук – пусть играют своими рукавчиками.</p> <p>Выбираем двое водящих. Первый водящий встает в центр круга, второй водящий – за ним на расстоянии. Все остальные участники игры встают вокруг них в большой хоровод, взявшись за руки. Все встают так, что первый водящий находится в кругу, а второй – за кругом.</p> <p>Первый водящий должен бросить варежку и попасть ей («запятнать») второго водящего. Игроки в кругу мешают ему это сделать, поднимая руки и отбивая ими варежку обратно в круг, их задача – защищать второго водящего.</p> <p>Если второго игрока выбили, то он становится в центр круга и становится первым водящим. Чтобы найти ему пару – второго водящего – бывший первый водящий приглашает из круга кого-то на свой выбор. Он бросает свою варежку вверх – кто ее поймает – тот и будет играть в роли второго водящего. И игра повторяется снова.</p> <p>Если второго игрока не выбили варежкой, то первый водящий продолжает играть свою роль.</p> <p><i>«Медведь»:</i> Возьмите на прогулку игрушку – мишку. Положите мишку на скамеечку как будто мишка спит. Идите с ребенком (с детьми) к мишке и говорите: Как-то мы в лесу гуляли</p>

					<p>И медведя повстречали. Он под елкою лежит, Растянулся и храпит. Мы вокруг него ходили, Косолапного будили: «Ну-ка, Мишенька, вставай, И быстрее нас догоняй» Взрослый берет в руки игрушечного медведя, и мишка догоняет детишек, который убегают от него в условленное место («в домик»).</p>
33. 34.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Два Мороза», «Взятие снежной крепости».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Два Мороза»:</i> Чертим две линии, между ними должно быть большое расстояние. Выбираются два Мороза. Они встают между этими линиями. Все другие игроки встают вдоль одной из нарисованных линий лицом к Морозам. Первый Мороз говорит: «Я Мороз Красный Нос!» Второй Мороз говорит: «Я Мороз Синий Нос!» Два Мороза вместе говорят: «Ну-ка кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» Все игроки дружно хором им отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз» Два Мороза хором командуют: «Раз, два, три – беги!» Задача игроков после этой команды перебежать поле до следующей линии, забежав за нее. Задача Морозов – запятнать бегущих игроков. Кого запятнали – тот «замерз» и должен стоять на месте. Снова Морозы кричат детям: «Раз, два, три – беги!» Все бегут обратно. Бегущие игроки могут «разморозить» своих друзей, задев их во время бега. А Морозы в это время стараются «заморозить» новых игроков. Так бегает, пока Морозы не заморозят большинство детей.</p> <p><i>«Взятие снежной крепости»:</i> Вначале из снега складывают крепость. Лучше, если крепость будет располагаться на возвышении. Игроки делятся на две команды. Для обеспечения баланса игры желательно, чтобы число обороняющихся было вдвое меньше,</p>

					<p>чем атакующих. Обе команды выбирают себе командиров и в течение 5-10 минут готовят запас снежков, которыми будут обстреливать противника.</p> <p>Команда обороняющихся занимает места в крепости, команда нападающих — перед ней. По сигналу нападающие начинают штурм, цель которого — ворваться в крепость. Обороняющиеся препятствуют этому, обстреливая противника снежками и выталкивая из крепости.</p> <p>Если в крепости закончились снежки, обороняющиеся могут подбирать снежки атакующих или предпринять рискованную вылазку, чтобы пополнить их запасы.</p> <p>Перед началом игры необходимо оговорить условия штурма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • есть ли ограничения игры по времени • можно или нельзя разрушать стены крепости • можно ли пользоваться подручными защитными средствами (щитами и катапультами) • можно ли бросаться большими глыбами снега • можно ввести дополнительные условия, например: в кого попали снежком, считается раненым и выходит из игры на 2 минуты. Или в кого трижды попали снежками, считается убитым. Для соблюдения этих условий необходимы рефери. • что делать с пленными • запрещается бросать снежки в лицо • запрещается причинять соперникам физический ущерб (бить, пинать, бросать игроков, использовать палки, куски льда или облитые водой снежки)
35. 36.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мы весёлые ребята», «Конвейер».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<p><i>«Мы весёлые ребята»:</i> Дети стоят в кругу, ловишка в середине круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова: «Мы весёлые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три, лови!» Дети разбегаются по залу, ловишка пытается осалить игроков.</p> <p><i>«Конвейер»:</i> У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор,</p>

					пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.
37. 38.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Прыжки через длинную скакалку», «Солнышко».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p>«Прыжки через длинную скакалку»: Команды выстраиваются под углом к средней линии на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении. По сигналу под скакалку вбегает первый участник, выполняет обусловленное количество прыжков (3 -5) и выбегает. То же повторяет второй и т. д. Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.</p> <p>«Солнышко»: Играющие образуют круг. В центре круга - «солнышко», в руках у него четыре обруча желтого цвета. Дети идут по кругу. Солнышко движется в противоположном направлении, раскладывая обручи, ближе к играющим: «Солнышко, солнышко, Погуляй у речки, Солнышко, солнышко, Раскидай колечки! Мы колечки соберём. Золочённые возьмём». Дети, стоящие рядом с обручем, берут его и образуют маленький круг. «Покатаем, поиграем, И опять тебе вернём!» Играющие кладут обратно на пол обручи. По сигналу ведущего (<i>удар в бубен, фортепиано и т. д.</i>) все разбегаются в рассыпную, по следующему сигналу каждая команда собирается возле своего обруча. Выигрывают те, кто сделал это быстрее. <u>Правила:</u> После второго сигнала, команды собираются возле обруча и не берут его в руки.</p>
39. 40.			Комплекс ОРУ. Игры: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	«Наседка и цыплята»: Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома»

					<p>и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.</p> <p><i>«Мыши в кладовой»:</i></p> <p>Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.</p>
41. 42.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Мяч среднему»:</i></p> <p>Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.</p> <p><i>«Мяч соседу»:</i></p> <p>Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном</p>

					направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.
43. 44.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Два Мороза», «Подскоки».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Два Мороза»:</i> Чертим две линии, между ними должно быть большое расстояние. Выбираются два Мороза. Они встают между этими линиями. Все другие игроки встают вдоль одной из нарисованных линий лицом к Морозам. Первый Мороз говорит: «Я Мороз Красный Нос!» Второй Мороз говорит: «Я Мороз Синий Нос!» Два Мороза вместе говорят: «Ну-ка кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» Все игроки дружно хором им отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз» Два Мороза хором командуют: «Раз, два, три – беги!» Задача игроков после этой команды перебежать поле до следующей линии, забежав за нее. Задача Морозов – запятнать бегущих игроков. Кого запятнали – тот «замерз» и должен стоять на месте. Снова Морозы кричат детям: «Раз, два, три – беги!» Все бегут обратно. Бегущие игроки могут «разморозить» своих друзей, задев их во время бега. А Морозы в это время стараются «заморозить» новых игроков. Так бегают, пока Морозы не заморозят большинство детей.</p> <p><i>«Подскоки»:</i> Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Ведущий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.</p>
45. 46.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Бег со скакалкой», «Шеренга».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила	<p><i>«Бег со скакалкой»:</i> Команды построены в колонны по одному, в руках направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8 - 10</p>

				безопасности.	м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10-12 оборотов скакалки. <i>«Шеренга»:</i> Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит врассыпную, все разбегаются. А слышав речёвку: «У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та, знают все свои места», бегут и строятся в новом направлении. Последний считается проигравшим.
47. 48.			Комплекс ОРУ. Игры: «Запрещенное движение», «Выбей мяч».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<i>«Запрещенное движение»:</i> Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями. <i>«Выбей мяч»:</i> Игра проводится с футбольным мячом. Играющие встают в круг на расстоянии одного метра один от другого. Участники игры выбирают водящего, который берет мяч и становится в середину круга. Ударяя ногой по мячу, он старается выбить его за пределы круга. Игроки стараются задержать мяч, подставляя ноги, любую часть тела, кроме рук, и не давая мячу вылететь из круга. Если игроки перехватят мяч, они начинают перекачивать его между собой. В этом случае задача водящего — отнять мяч у стоящих по кругу и снова сделать попытку выбить его за пределы круга. Если водящему это удалось, то на его место идет тот игрок, который пропустил мяч с правой стороны от себя. Следует условиться, что мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих. Можно принять и более сложный вариант игры. В этом случае игроки, стоящие по кругу, в ходе игры держатся за руки и не имеют права их разъединять. Остальные правила остаются прежними. Игру лучше проводить с одними мальчиками.
49. 50.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Совушка», «Лисы и охотники».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	<i>«Совушка»:</i> Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. "Совушка" сидит в дупле (<i>обозначенное на площадке место</i>). Когда руководитель произнесет слово

					<p>"Ночь", совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.</p> <p><i>«Лисы и охотники»:</i> Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной, ограничивается со всех сторон линиями. Из играющих выбирают водящего — "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие — "лисицы". Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь ее запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику. В ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается. Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится еще раз. В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника. Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.</p>
51. 52.			Комплекс ОРУ. Игры: «Прокати мяч», «Бабка».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Прокати мяч»:</i> Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч,</p>

					бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. «Бабка»: Играющие загадывают друг другу загадки, причем загадка произносится вслух, но отгадать должен рядом стоящий, который в свою очередь загадывает загадку своему соседу и т. д. Не отгадавший трех, пяти или десяти загадок штрафуются.
53. 54.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Гуськи», «Прыжки парами».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	«Гуськи»: Играющие становятся в тесный круг. В середине круга становится «дедка», выбранный по жребию, в руках у него бумажка и платок. «Дедка» машет платком, дети начинают петь: <i>Сошлись гуси – гусаки вокруг дедки у реки, стали гоготати, дедке кричати:</i> <i>«Дедка, дедка пощади, нас гусятюк, не щипли, дай нам платочек, денег мешочек».</i> «Дедка» дает одному из играющих бумажку и говорит: «На сумочку поддержи, денежки не оброни», другому он дает платок: «На, платочек поддержи, мне головку завяжи, раз пятнадцать поверни». Получивший платок завязывает дедке глаза, а потом раскручивает его. В это время дети передают друг другу бумажку (раскручивание деда и передачу бумажки заканчивают одновременно). Дети кричат дедке: «Дедка слепой, бумажка пропала!» «Дедка» старается угадать у кого бумажка. Если отгадал, «дедкой» становится тот, у кого была бумажка. «Прыжки парами»: Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. По сигналу они прыгают через скакалку парами до фишки и обратно. Передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету без ошибок.
55. 56.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Змейка», «В каравай».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	«Змейка»: Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Впереди цепи встает инструктор. Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через

				<p>препятствия. Отставшие игроки выбывают из игры. Игроки должны крепко держать друг друга за руки или пояс (но не одежду), чтобы змейка не разорвалась. Игроки должны повторять движения водящего (инструктора). Инструктор не должен бежать быстро.</p> <p><u>Вариант игры:</u> По сигналу инструктора, игроки могут разбежаться, а потом собираться, возвращаясь на свои места.</p> <p><i>«В каравай»:</i> Составив круг, играющие поют: <i>Шел павлин горою, Все люди за мною. Одного нет у нас (имя одного из играющих). У его маменьки печка истопленная, Блины испеченные, Каравай состряпанный, Этакий высокий, Этакий широкий, Этакий низенький.</i></p>
57. 58.		Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Быстро встань в колонну», «Попробуй, отними!».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p><i>«Быстро встань в колонну»:</i> Дети стоят в колонне по одному. Учитель объясняет задание: по сигналу надо разойтись (разбежаться) по всей комнате; на второй сигнал – быстро встать на свое место в колонне. Пока дети после второго сигнала строятся, учитель считает («раз, два, три» и т. д.). Счет прекращают тогда, когда последний ребенок займет свое место в колонне. Учитель дает оценку и указывает на ошибки, допущенные в игре, с тем, чтобы при повторном проведении игры построение прошло быстрее.</p> <p><u>Варианты игры:</u></p> <p>а) Во время ходьбы дети по сигналу останавливаются и закрывают глаза (кроме ребенка, стоящего в колонне первым). Учитель жестом показывает ему, где он должен встать. По следующему сигналу дети открывают глаза и бегут строиться в колонну туда, где стоит первый.</p> <p>б) Дети должны построиться в колонну по одному там, где воспитатель поставил флажок.</p> <p><i>«Попробуй, отними!»</i> Участники располагаются по кругу. Они размыкаются на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный (или баскетбольный)</p>

				<p>мяч Водящий бежит в середине круга Он старается перехватить мяч или хотя бы дотронуться до мяча рукой, когда мяч находится в воздухе или в руках у игроков Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг Перед игрой можно условиться, что мяч можно бросать друг другу не только по воздуху, но и перекатывать по земле Играющие могут покидать свое место в кругу, если мяч выкатился из круга Взяв мяч и вернувшись на место, они продолжают игру. Водящий также имеет право выбегать за круг и салить там мяч. Чтобы усложнить игру, можно выбрать двух водящих. Можно также договориться перебрасывать мяч по воздуху не выше вытянутых вверх рук и не ниже колен. За соблюдением этих правил следит учитель, который за их нарушение вводит в игру новых водящих (из числа нарушителей правил), а прежних ставит в круг. Скакалка под ногами.</p> <p>Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четыре шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один слева, другой справа) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с пола, вторая пара кладет скакалку, прыгает через первую скакалку и обегают один слева другой справа в конец колонны, затем перепрыгивают через скакалки до своего места. И так каждая пара.</p>
59.60.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Чьи яйца дольше покрутятся», «Вербавербочка».</p>	<p>Используют действия данных игр для развития правильной осанки.</p> <p><i>«Чьи яйца дольше покрутятся»:</i> Раскручивают яйца, могут играть двое, трое, четверо - чье яйцо дольше покрутится, тот и победитель, тот забирает яйцо проигравшего.</p> <p><i>«Вербавербочка»:</i> Дети выбирают водящих, девочку и мальчика. Играющие встают в два круга и начинают движение. На слово «вьет» девочка и мальчик разрывают хоровод и делают руками «воротики». Дети проходят в них, под конец разрывают весь хоровод и танцуют.</p>

					<p><i>Верба, верба, вербочка, Вербочка кудрявая. Не расти, верба, во ржи, Расти, верба, на меже. Как во городе царевна Посреди круга стоит, Ее ветер не берет, Канарейка гнездо вьет. Канарейка – Машенька, Соловейка – Ванечка. Люди спросят: «Кто такой?» «Ваня, - скажет, - милый мой.»</i></p>
61. 62.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Ай, да птица, что за птица», «Посадка картофеля» (челночный бег).</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Ай, да птица, что за птица»:</i> Дети стоят в кругу. Водящий, взяв в руки любой предмет, кладет его на пол и говорит: Ай да птица, что за птица! Что за птица за орел! Сосед поднимает предмет и быстро отвечает: Ай да птица, что за птица! Что за птица - ворон! Игра продолжается до тех пор, пока все играющие не назовут по птице. Из игры выбывает тот, кто повторится или ошибется. Можно усложнить правила игры, предложив называть только перелетных птиц (зимующих, водоплавающих, хищных и т. п.). <i>«Посадка картофеля» (челночный бег):</i> Команды выстраиваются в колонну (мальчик + девочка). На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. В ближнем к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник (мальчик) подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику (девочке), которая по одному переносит мячи в ближайший обруч.</p>
63. 64.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Чье звено скорее соберется?», «Встречная эстафета с</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Чье звено скорее соберется?»:</i> Дети распределяются на 3-4 звена с одинаковым числом играющих; им дают флажки 3 – 4 цветов. В разных концах площадки (комнаты) или по одной стороне ставятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится</p>

			обручем и скакалкой».		<p>колонной перед флагом своего цвета. Когда играющие построятся, учитель ударяет в бубен и они начинают ходить или бегать в рассыпную по площадке (комнате). Движения детей меняются в зависимости от ритма и темпа, который дает учитель. По сигналу «На места!» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну, лицом к флагу. В учитель отмечает, какая группа построилась первой.</p> <p><u>Варианты игры:</u></p> <p>а) После сигнала учитель «На места!» дети бегут к флажку, но строятся уже не в колонну, а в кружок или шеренгу, в зависимости от того, какое слово добавил учитель после сигнала, например: «На места – в круг!», «На места – в шеренгу!».</p> <p>б) В момент ходьбы или бега в рассыпную учитель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем учитель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и бегут строиться к своему флагу.</p> <p><i>«Встречная эстафета с обручем и скакалкой»:</i> Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.</p>
65. 66.			Комплекс ОРУ. Игры: «Встречная эстафета». «Эстафета с обручами».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Встречная эстафета»:</i> Колонна мальчиков стоит напротив колонны девочек. По команде стартует мальчик с палочкой, «финиширует» девочка. (Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)</p> <p><i>«Эстафета с обручами»:</i> На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит</p>

					эстафету.
67.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Змейка», «Паучок».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	«Змейка»: Пять девочек, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую мальчики пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету. Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта. «Паучок»: Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.
68.			Комплекс ОРУ. Игры: «Завяжи и развяжи», «Собери кубики».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	«Завяжи и развяжи»: На расстоянии 4 метров стоит стул, к которому узлом привязана лента. Первый участник бежит к стулу развязывает ленту, передаёт эстафету второму, тот бежит - привязывает и т.д. «Собери кубики»: Команды стоят в колонну друг за другом на линии старта. В руках у направляющего корзина с кубиками. От линии старта в 10-15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, высыпает кубики в обруч и с пустой корзиной бежит обратно в свою команду отдавая корзину следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Следующий бежит с корзиной собирает кубики и бежит в свою команду. Выигрывает команда первой закончившая задание.
69. 70.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Белочка, несущая орех», «Болото».		«Белочка, несущая орех»: Начертите на земле для каждой команды по 5—7 кругов, в зависимости от длины дистанции, и выдайте по одному мячу («ореху»). Круги расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего (и не обязательно располагать их на прямой линии). Задача «белочки» — пронести «орех», прыгая с «дерева» на «дерево» (из круга в круг), до финишной отметки и обратно. Можно усложнить задачу, давая 2— 3 мяча. «Болото»: Перекладывая листочки-дощечки, команды должны перейти «болото», не замочив ноги. Санитары переносят одного участника и все возвращаются. Выигрывает команда, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество

					раз ступившая на землю.
71.			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Солнышко». Понравившиеся игры.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Совместно договариваются о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками.	«Солнышко»: У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5—7 м, кладут обруч. Задача участников эстафеты — поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.
72.			Впереди лето. Спортивный праздник.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел учебного курса	Элементы содержания	Количество часов
2 класс (72 часа)		

Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	Игры: «Дорожки», «Через веревочку в обруч», «Змейка», «Дракончик», «Челночок», «Прыжки по полоскам», «Стой!», «Пятнашки с домом», «Круговые пятнашки», «Кошка и мышка», «Салки», «Третий лишний».	12
Игры с мячом.	Игры: «Скорее в круг», «Точно в цель», «Все в круг», «Мяч об пол», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Мяч в кружок».	8
Игры с прыжками (скакалки).	Игры: «Алфавит», «Прыжки на скакалке вдвоем», «Прыжок за прыжком», «Рыбак и рыбки», «Речка», «Гавайская вечеринка», «Салки со скакалкой», «Гибкость», «Кто дальше».	9
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки).	Игры: «Запрещенная цифра», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Проползи – не задень», «Зеваки», «Пожарные на учении», «Два и три», «Займи дом», «Запрещенное движение».	8
Народные игры.	Игры: «Огородник и воробей», «Пчелки и ласточка», «Филин и пташки», «Займи место», «Эстафета с яйцом», «Ручеек», «Пастух и стадо», «Иголка, нитка и узелок», «Капуста».	9
Зимние забавы.	Игры: «По местам» (с санками), «Колокольчик», «Кто дальше бросит снежок», «Гонки снежных комков», «Льдинки, ветер и мороз», «Пятнашки на санках», «Снайперы» (со снежками), «Полоса препятствий» (игра на санках).	8
Эстафеты.	Игры: «Ритмическая эстафета с палками», «Разгрузи машину», «Эстафета со скакалкой», «Художники», «Гонка мячей под ногами», «Передал - садись!», «Носильщики», «Эстафета с остановками», «Эстафета с обручами», «Снайперы», «Игольное ушко», «Встречная эстафета с брусками», «Бег с тремя мячами», «Репка», «Три прыжка», «Гонка мячей», «Мяч в кольцо», «Прохождение болота».	18
ИТОГО:		72

2 класс

Раздел программы	Содержание раздела (программы)	Количество часов
«Играем вместе»	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.	72 часа

	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Дорожки», «Через веревочку в обруч».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Змейка», «Скорее в круг».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Дракончик», «Точно в цель».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Челночок», «Запрещенная цифра».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в окошко».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Ритмическая эстафета с палками», «Мяч об пол».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Мяч о стену», «Алфавит».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Все в круг», «Построй шеренгу, круг, колонну».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Разгрузи машину», «Проползи – не задень».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Эстафета со скакалкой», «Художники».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Прыжки на скакалке вдвоем», «Стой!».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Зеваки», «Эстафета с обручами».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Попади в круг», «Пятнашки с домом».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Пожарные на учении», «Гавайская вечеринка».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Снайперы», «Салки со скакалкой».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Игольное ушко», «Встречная эстафета с брусками».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Огородник и воробей», «Пчелки и ласточка».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Филин и пташки», «Займи место».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «По местам» (с санками), «Колокольчик».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Эстафета с яйцом», «Ручеек».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Кто дальше бросит снежок», «Гонки снежных комков».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Гибкость», «Кто дальше».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Льдинки, ветер и мороз», «Пятнашки на санках».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Гонка мячей под ногами», «Передал - садись!».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Носильщики», «Эстафета с остановками».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Снайперы» (со снежками), «Полоса препятствий» (игра на санках).</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. «Пастух и стадо», «Иголлка, нитка и узелок».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Круговые пятнашки», «Капуста».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Кошка и мышка», «Прыжок за прыжком».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Рыбак и рыбки», «Салки».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Третий лишний», «Бег с тремя мячами».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Три прыжка», «Репка».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мяч в кружок», «Речка».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Гонка мячей», «Два и три».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Займи дом», «Запрещенное движение».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мяч в кольцо», «Прохождение болота».</p> <p>Впереди лето. Спортивный праздник.</p>	
--	---	--

Тематическое планирование
2 класс

№	Дата изучения	Тема	Виды деятельности	Инструкция
---	---------------	------	-------------------	------------

занятия	дата	корректировка	обучающихся		
I четверть					
1. 2.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html
3. 4.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Дорожки», «Через веревочку в обруч».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Дорожки»:</i> Инструктор проводит на земле линии – это дорожки. Игроки бегают по ним друг за другом, делают повороты, сохраняя при этом равновесие. Бежать по дорожке нужно, точно наступая на линии, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего игрока.</p> <p><i>«Через веревочку в обруч»:</i> Игра проводится так же, как и предыдущая, только проходит она на площадке. Между двумя стойками на высоте 1 20-130 см натягивают веревку. На одной стороне площадки за веревкой чертят круг диаметром 1 м, на расстоянии 50-70 см перед веревкой проводится линия. Дети по очереди бросают мяч (волан) через веревку, стараясь попасть в круг. Можно распределить детей на несколько команд. Побеждает та команда, у которой большее число попаданий мяча в круг.</p>
5. 6.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Змейка», «Скорее в круг».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Змейка»:</i> Дети держат крепко друг друга за руки, за пояс (но не одежду), образуя цепь, чтобы змейка не разорвалась. Впереди цепи встает инструктор. Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия. Отставшие игроки выбывают из игры. Ведущий не должен бежать быстро.</p> <p><i>«Скорее в круг»:</i> В середине площадки чертят круг диаметром 1—2 метра (в зависимости от числа играющих). Выбирают водящего, который становится в круг. Остальные игроки располагаются за кругом.</p>

				Они становятся на равном расстоянии друг от друга и чертят вокруг себя небольшие кружки диаметром в 0,5 метра. Перед началом игры все участники входят в большой круг. Один из них подкидывает мяч вверх (и немного в сторону), а остальные, кроме водящего, разбегаются по своим кружкам. Водящий, как только мяч коснулся земли, старается ударом руки закатить мяч в центральный круг. Однако стоящие в кругах мешают ему сделать это, также отгоняя мяч руками. При этом они имеют право выбегать из своих кругов и отбегать от них. Но вместе с тем игроки зорко следят за тем, чтобы водящий не занял их место в кружке. В противном случае игрок, оставшийся без круга, становится новым водящим. Если водящему удалось закатить мяч в круг или прокатить его через круг, игра начинается снова. При этом учитель назначает нового водящего. Можно усложнить игру и условиться о том, что водящий может занимать не только свободный круг (когда из него выбежал игрок), но и прокатывать через этот круг мяч. Если это ему удастся сделать, то игрок, занимавший ранее этот круг, сменяет водящего. Участникам игры надо объяснить, что катить мяч по земле следует, поддерживая его руками. Нельзя ударять по мячу так, чтобы он подпрыгивал выше 30 сантиметров, а также дотрагиваться до мяча ногой. Нарушивший эти правила становится водящим.
7. 8.		Комплекс ОРУ. Игры: «Дракончик», «Точно в цель».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Дракончик»:</i> Дети берут друг друга за пояс, образуя цепь – это хвост дракончика. Впереди цепи встает инструктор – это голова дракончика. Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, делая резкие повороты, чтобы поймать свой хвост. Игроки, которые попали в руки водящего – инструктора, считаются пойманными. Отставшие игроки выбывают из игры.</p> <p><u>Правила игры:</u> Игроки должны крепко держать друг друга за пояс (но не одежду), чтобы дракончик не разорвался. Игроки должны повторять движения водящего (инструктора). Инструктор не должен бежать быстро.</p> <p><i>«Точно в цель»:</i> Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий. Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они</p>

					<p>выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место. Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова "цель", то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.</p>
9. 10.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Челночок», «Запрещенная цифра».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Челночок»:</i> Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят (по договоренности в начале игры) под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара. Пробежать или пройти нужно так, чтобы не задеть ворота. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами. Ворота по высоте могут быть разными: на уровне плеч, на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробежать под ними. Более сложный вариант – когда дети, пробегая в ворота, проносят предметы.</p> <p><i>«Запрещенная цифра»:</i> Играющие становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа (от 1 до 10). Перед этим, выбирается одно какое – то число, которое нельзя произносить вслух, вместо него играющий хлопает в ладоши. (Затем количество запретных чисел увеличивается).</p>
11. 12.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в окошко».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p><i>«Прыжки по полоскам»:</i> На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с</p>

				Соблюдают правила безопасности.	<p>полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.</p> <p><i>«Попади в окошко»:</i> Дети распределяются на 2 команды. В каждой команде должно быть не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.</p>
13. 14.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Ритмическая эстафета с палками», «Мяч об пол».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Ритмическая эстафета с палками»:</i> Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.</p> <p><i>«Мяч об пол»:</i> Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и</p>

					<p>прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).</p>
15. 16.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Мяч о стену», «Алфавит».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Мяч о стену»:</i> Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Инструктор, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (не должны мешать друг другу). После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.</p> <p><i>«Алфавит»:</i> Игроки передают друг другу скакалку и прыгают по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произношении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву (животное, город — по договоренности заранее). Слово надо успеть произнести прежде, чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать сначала, если нет, очередь прыгать следующему. Задача каждого участника игры — «пройти» весь алфавит.</p>
17. 18.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Все в круг», «Построй шеренгу, круг, колонну».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p><i>«Все в круг»:</i> Игра проводится с волейбольным или баскетбольным мячом. Игроки делятся на две равные по количеству команды и выстраиваются в два круга. Игроки стоят на расстоянии</p>

				Соблюдают правила безопасности.	<p>вытянутых в стороны рук. Круги располагаются в трех шагах один от другого. Перед игроками проводится черта. Игроки рассчитываются в кругах по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга с мячом в руках. По сигналу ведущего начинается соревнование между игроками в кругах. Стоящий в центре перебрасывает мяч второму номеру, а тот возвращает ему обратно. Тут же происходит обмен бросками с третьим, а затем по порядку с четвертым, пятым номерами и т. д. Когда мяч обойдет круг и снова вернется к игроку с номером 2, тот, поймав мяч от среднего, выбегает с ним в центр круга и начинает, в свою очередь, перебрасываться со всеми по очереди игроками, начиная с третьего номера, и т. д. Игрок, начинавший соревнование, встает в круг на место сменившего его второго номера. Затем в роли центрального выступает третий номер, четвертый и т. д. Игра в каждой команде заканчивается тогда, когда в середине круга побывают все игроки и мяч снова попадет к первому номеру. Он выбегает с ним в центр и поднимает мяч вверх. Та из двух соревнующихся команд, которая закончила передачу раньше, считается победительницей при условии, если она не нарушила следующих правил: центральные игроки, перебрасывая мяч, не пропустили никого из стоящих по кругу; участники игры передавали мяч заранее установленным приемом (от груди, ударом о землю и т.д.). Если мяч упал на землю, игрок, уронивший его, должен поднять мяч, встать на свое место и продолжать игру.</p> <p><i>«Построй шеренгу, круг, колонну»:</i> Дети распределяются на две группы и строятся у противоположных сторон площадки или комнаты в две шеренге, лицом друг к другу. Затем по сигналу воспитателя ходят или бегают (в зависимости от темпа и ритма, которые дает воспитатель ударами в бубен) по всей площадке (комнате). Прекратив ударять в бубен, воспитатель говорит: «Построй шеренгу (круг, колонну!»), и дети строятся на своих местах в шеренгу (круг, колонну). Выигрывает группа, быстрее и правильнее (ровнее) построившаяся.</p>
19. 20.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Разгрузи машину», «Проползи – не задень».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют	<p><i>«Разгрузи машину»:</i> Детям предлагается разгрузить "машины" с "овощами". Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по</p>

				судейство.	<p>сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.</p> <p>Затем другие участники могут "нагружать" машины. В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.</p> <p>Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.</p> <p><i>«Проползи – не задень»:</i></p> <p>Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.</p>
21. 22.			Комплекс ОРУ. Игры: «Эстафета со скакалкой», «Художники».	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Эстафета со скакалкой»:</i></p> <p>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 держа скакалку в руке. 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.</p> <p><i>«Художники»:</i></p> <p>В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.</p>
23. 24.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Прыжки на скакалке вдвоем», «Стой!».	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p><i>«Прыжки на скакалке вдвоем»:</i></p> <p>Игроки берутся за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование. Другой способ – дети встают в затылок друг</p>

				Соблюдают правила безопасности.	<p>другу. Скакалку при этом крутит только один из участников пары. В этой игре-упражнении нет ни четких правил, ни победителей. У какой пары лучше всех получилось, те и молодцы.</p> <p><i>«Стой!»:</i> На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около одного метра) – это место для водящего. На расстоянии 20 - 30 метров от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к игрокам, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай,... Стоп!» Когда он говорит эти слова, игроки быстро идут вперед к водящему, на слово «Стоп!» - замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не остановился и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает на место за линию. Игра продолжается до тех пор, пока кто – то из участников не встанет двумя ногами в круг водящего, раньше, чем водящий скажет слово «Стоп!» Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.</p> <p><u>Правила игры:</u> Водящему не разрешается оглядываться раньше, чем он сказал слово «Стоп!». Игроки могут начинать движение одновременно со словами и только шагом. Игроки, нарушающие правила, выбывают из игры.</p>
25. 26.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Зеваки», «Эстафета с обручами».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Зеваки»:</i> Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление движения, таким образом, меняется после каждого сигнала ведущего. Не выполнивший задание правильно после второй ошибки выходит из круга и внимательно наблюдает за игрой.</p> <p><i>«Эстафета с обручами»:</i> На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.</p>
27. 28.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Попади в круг», «Пятнашки с домом».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют	<p><i>«Попади в круг»:</i> Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.</p> <p>Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в</p>

				и устраняют типичные ошибки.	<p>30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).</p> <p>Методические приемы. Инструктор, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать легко - тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), инструктор подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.</p> <p>«Пятнашки с домом»: Игра начинается с выбора водящего, его выбирают считалкой, это пятнашка. По краю площадки рисуются два круга – это дома. Игроки, убегая от водящего, могут забегать в домики, где пятнашка салить их не может. Если водящий, пятнает игрока на игровом поле, тот становится пятнашкой. Игрокам по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих. Нельзя при беге толкаться и выталкивать других игроков из домика. Пятнашка не должен бегать только за одним игроком.</p> <p><u>Вариант игры:</u> Когда пятнашка догоняет играющего, тот может попрыгать на двух ногах, как зайчик, и его уже нельзя пятнать (пятнашки – «зайки»).</p>
29. 30.			Комплекс ОРУ. Игры: «Пожарные на учении», «Гавайская вечеринка».	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>«Пожарные на учении»: Дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Кто быстрее выполнил задание – победил. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.</p> <p>«Гавайская вечеринка»: Двое ведущих держат одну скакалку за ручки и стоят друг на против друга. Сначала скакалка находится на высоте метра полтора. «Гавайцы» стоят друг за другом с одной стороны от</p>

					деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.
35. 36.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Огородник и воробей», «Пчелки и ласточка».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p><i>«Огородник и воробей»:</i> По считалке выбирается «огородник» и «воробей». Остальные берутся за руки, образуя круг, «огородник» поёт: <i>Эй, воробей, не клюй конопель, Не своих, ни моих, ни соседовых. Я за эту конопель тебе ножку перебью.</i> «Огородник» бежит ловить «воробья». Дети в круг воробья пускают и выпускают. Поймав «воробья», «огородник» меняется с ним местами или выбираются новые водящие.</p> <p><i>«Пчелки и ласточка»:</i> Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают: <i>Пчелки летают, Медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!</i> Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется. <u>Правила игры.</u> Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.</p>
37. 38			Комплекс ОРУ. Игры: «Филин и пташки», «Займи место».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<p><i>«Филин и пташки»:</i> Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др.</p>

				Соблюдают правила безопасности.	Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них. <i>«Займи место»:</i> Одного выбирают водящим. Ему дают в руки веточку вербы. Остальные образуют круг. Водящий ходит за кругом и говорит: <i>С вербой, с вербой</i> <i>Иду за тобой.</i> <i>Коснись вербой,</i> <i>Беги за мной. Хоп!</i> Сказав “хоп”, водящий ударяет веточкой по спине одного из игроков. Тот, кого ударили, устремляется по кругу навстречу водящему. Кто раньше обежит круг, занимает свободное место, а оставшийся становится водящим.
39. 40.			Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «По местам» (с санками), «Колокольчик».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<i>«По местам» (с санками):</i> Санки ставим по кругу. Их должно быть на один меньше чем количество играющих детей. Дети разбегаются по площадке, кружатся. По команде взрослого «По местам» дети быстро бегут к санкам и должны успеть занять место на них как можно быстрее. Кому места не хватило – тот становится водящим в следующей игре и подает сигнал «По местам». <i>«Колокольчик»:</i> Подвесьте на ветку дерева, на турник во дворе колокольчик на яркой ленте. Задача игроков – метать в колокольчик снежки так, чтобы попасть в него и он зазвенел. Если это удалось – выкладываем этому игроку на «счетном поле» палочку или шишку. Потом считаем, кому удалось большее количество раз попасть в колокольчик.
41. 42.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Эстафета с яйцом», «Ручеек».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют	<i>«Эстафета с яйцом»:</i> На асфальте мелом нарисовать линию старта, а на финише поставить кеглю; реквизит – 2 ложки, 2 деревянных яйца. Играющие разбиваются на две команды и должны бегом с яйцом

				и устраняют типичные ошибки.	в ложке добраться до финиша, обогнуть ведро и вернуться назад, чтобы передать яйцо следующему товарищу по команде. Можно игру разнообразить и держать ложку не в руках, а во рту. <i>«Ручеек»:</i> Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, идет к «истоку» ручейка и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». И проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так «ручеек» движется — чем больше участников, тем веселее игра, особенно весело проводить под музыку.
43. 44.			Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Кто дальше бросит снежок», «Гонки снежных комков».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<i>«Кто дальше бросит снежок»:</i> Дети лепят снежки. Чертим линию, вдоль которой встают все игроки. По команде взрослого «Бросаем снежки!», дети метают снежки на дальность. Для ориентира дальности ставим флажки или цветные кубики. Чей снежок улетел дальше всех – тот победитель. <i>«Гонки снежных комков»:</i> Лепим все вместе большие снежные комки. Чертим линию старта. Перед каждым игроком – его большой снежный ком. По сигналу ведущего игры игроки начинают катить свой ком от старта к финишу. Побеждает тот, кто первым прикатит свой ком к финишу, и ком останется при этом целым и невредимым.
45. 46.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Гибкость», «Кто дальше».		<i>«Гибкость»:</i> Двое игроков держат скакалку на уровне груди, остальные проходят, прогнувшись назад. Цель – не зацепить скакалку. Постепенно она опускается ниже. <i>«Кто дальше»:</i> На игровой площадке нужно нарисовать линию. Несколько участников (их может быть 2-4) стоят со скакалками вдоль линии. По сигналу они начинают прыгать через скакалку, продвигаясь вперед. Победителем считается тот игрок, который продвинулся дальше всех и оказался впереди.
47. 48.			Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Льдинки, ветер и мороз», «Пятнашки на	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют	<i>«Льдинки, ветер и мороз»:</i> Ведет игру взрослый. Игроки встают парами лицом друг к другу, хлопают в ладошки и говорят: <i>Холодные льдинки,</i>

		санках».	и устраняют типичные ошибки.	<p><i>Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят, Дзинь, дзинь.</i></p> <p>Один хлопок делается в свои ладошки, другой – в ладошки игрока в своей паре и так чередуются хлопки.</p> <p>Ведущий игры подает сигнал: «Ветер!». Дети – льдинки разбегаются в разные стороны и тихо договариваются, кто с кем построит большую льдину. На сигнал ведущего «Мороз» все выстраиваются в круг и берутся за руки (берутся за руки так, как договорились).</p> <p>Льдинки после сигнала «ветер» могут не только бегать или кружиться, но и прыгать или делать подскоки.</p> <p><i>«Пятнашки на санках»:</i></p> <p>Начертите на земле большой квадрат – площадку для игры. Играют несколько пар. В каждой паре один игрок везет другого на санках. Выбирается пара водящих (в ней также один игрок везет второго игрока на санках).</p> <p>Звучит сигнал, и начинается игра. Водящие стараются догнать любую из пар и запятнать одного из игроков. Пятнает в паре водящих только игрок, сидящий на санках. Он делает это прикосновением своей руки.</p> <p>Если паре водящих удалось кого-то осалить, то эта пара начинает водить в игре, и игра продолжается.</p> <p>Играют только в пределах очерченной площадки. Если пара нарушила это правило и заехала за пределы площадки – то она тут же становится водящей (пусть дети громко объявят: «Мы водим!» и начинает догонять других игроков). Нельзя салить игроков той пары, которая только что была ведущей.</p>
49. 50.		Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Гонка мячей под ногами», «Передал - садись!».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Гонка мячей под ногами»:</i></p> <p>Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.</p> <p><i>«Передал - садись!»:</i></p> <p>Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м</p>

					<p>становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.</p>
51. 52.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Носильщики», «Эстафета с остановками».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Носильщики»:</i> 4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.</p> <p><i>«Эстафета с остановками»:</i> Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.</p>
53. 54.			<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Снайперы» (со снежками), «Полоса препятствий» (игра на санках).</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Снайперы» (со снежками):</i> На снежном валу ставим несколько предметов (например, можно использовать кегли). На расстоянии 3-4 метра от вала чертим линию. Дети встают на линии и стараются сбить предметы на снежном валу. Игра заканчивается, когда все предметы сбиты. Зимние игры – это множество самых разных затей с санками, снежками, лыжами, коньками. Их можно не только использовать как готовые варианты, но и придумывать самим! Желаю всем интересных зимних каникул! Если у Вас с детьми есть любимая зимняя игра на улице – буду рада, если Вы поделитесь ей в комментариях к этой статье.</p> <p><i>«Полоса препятствий» (игра на санках):</i> Начертите большой круг. В четырех точках этого круга сделайте воротца (их ширина примерно 70см). Между воротцами положите еще кубики.</p>

					<p>Получится полоса препятствий из кубиков, который нужно объехать, и воротцев, в которые нужно проехать.</p> <p>Играют парами. В каждой паре один ребенок везет другого на санках, объезжая кубики и попадая в воротца. Задача – не сбить кубики и попасть в ворота. Потом игроки меняются местам.</p> <p>Варианты игры:</p> <p><u>Идея 1:</u> Такие же воротца можно делать из палок при ходьбе на лыжах (ширина ворот -30 см), Ребенок старается пройти через воротца, не задев их.</p> <p><u>Идея 2:</u> Можно поставить кубики так, чтобы между ними нужно было проехать змейкой.</p> <p><u>Идея 3:</u> Можно усложнить задание, дополнительно поставив между воротцами резиновые игрушки, которые собирает «по дороге» игрок, сидящий на санках.</p>
55. 56.			<p>Комплекс ОРУ на месте. «Пастух и стадо», «Иголка, нитка и узелок».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Пастух и стадо»:</i></p> <p>Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:</p> <p><i>Пастушок, пастушок, Заиграй во рожок! Травка мягкая, Роса сладкая, Гони стадо в поле, Погулять на воле!</i></p> <p>Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» – все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.</p> <p><u>Правила игры.</u> Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.</p> <p><i>«Иголка, нитка и узелок»:</i></p> <p>Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок».</p> <p>Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него.</p>

					<p>Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои.</p> <p>Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.</p> <p><u>Правила игры.</u> «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.</p>
57. 58.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Круговые пятнашки», «Капуста».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Круговые пятнашки»:</i> Участники игры встают по кругу. Пятнашка стоит за кругом, он бежит и пятнает одного из игроков. Игрок, убегая от пятнашки, пятнает игрока стоящего по кругу, тот убегают от водящего и т.д. Если пятнашка успел поймать игрока, тот становится водящим, если игрок вернулся на свое место, то водящий опять пятнает другого игрока. Игра проводится 2 -3 раза.</p> <p>Правила игры: Бежать через круг не разрешается. Игроку, убегающему о пятнашки, можно бежать не менее одного круга и если его не поймал водящий, передать ход другому игроку.</p> <p><i>«Капуста»:</i> Рисуется круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Я на камушке сижу, Мелки кольшики тешу. Мелки кольшики тешу, Огород свой горожу, Чтоб капусту не украли, В огород не прибежали Волк и лисица, бобер и курица, Заяц усатый, медведь косолапый.</i></p> <p>Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.</p>
59. 60.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Кошка и мышка», «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют</p>	<p><i>«Кошка и мышка»:</i> Считалкой выбирается кошка и мышка. Остальные игроки берут друг друга за руки и делают круг. Кошка стоит за кругом, а мышка стоит в кругу. Игрок – кошка старается войти в круг и</p>

				и устраняют типичные ошибки.	<p>поймать игрока - мышку, но игроки закрывают входы перед ней. Она (он) старается подлезть под ворота, игроки приседают и не пропускают ее (его) в круг. Когда, наконец, кошка проберется в круг, игроки сразу же открывают ворота и дают возможность выбежать из круга мышке. Кошку, наоборот, не выпускают из круга. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а игроки считалкой выбирают других водящих.</p> <p><u>Правила игры:</u> Игрок – кошка может поймать игрока – мышку, как в круге, так и за кругом. Игроки могут открывать ворота только игроку – мышке.</p> <p><u>Варианты игры:</u></p> <p>Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Водящие игроки бегают свободно, дети ворот не закрывают. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае игрок – кошка ловит только одного игрока – мышку.</p> <p><i>«Прыжок за прыжком»:</i></p> <p>Это игра-эстафета. Команды встают в колонны по два, каждая пара держит за концы скакалку на высоте 50–60 см. По сигналу первая пара кладет скакалку, обегает свою колонну и перепрыгивает через все скакалки пар, стоящих в колонне. Достигнув своего места, они поднимают свою скакалку. После этого игроки второй пары кладут свою скакалку, перепрыгивают через первую, обегают свою колонну и прыгают через все скакалки до своего места. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая игру.</p>
61. 62.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Рыбак и рыбки», «Салки».	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Рыбак и рыбки»:</i></p> <p>Ведущий (рыбак), остальные игроки — рыбки. Участники становятся в полукруг. Ведущий располагается в центре перед игроками. Один конец скакалки находится в руке, другой свободно расположен на земле. Начинает раскручивать по кругу. Свободный конец должен пролетать под ногами участников. Им нужно успеть подпрыгнуть. Если скакалка касается ног, значит «рыбка» поймана, игрок должен выйти из круга. Играть до последнего участника.</p> <p><i>«Салки»:</i></p> <p>Считалкой выбирается водящий. Он бежит за игроками и, стараясь кого – то осалить, приговаривает «Я осалил тебя, ты осаль другого». Новый водящий, догоняя одного из играющих,</p>

					<p>повторяет эти же слова.</p> <p><u>Правила игры:</u> Водящий бежит только за одним из игроков. Игроки должны внимательно наблюдать за сменой водящего.</p> <p><u>Вариант игры:</u> Водящий ловит кого – либо и у пойманного игрока спрашивает: «У кого был?» - «У тетки» - «Что ел?» - «Клецки» - «Кому отдал?» - игрок называет по имени одного из игроков, и названный становится водящим.</p>
63. 64.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Третий лишний», «Бег с тремя мячами».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Третий лишний»:</i> Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре.</p> <p><u>Правила игры:</u> Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.</p> <p><u>Вариант игры:</u> В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.</p> <p><i>«Бег с тремя мячами»:</i> На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. - вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, - вместо бега – прыжки.</p>
65. 66.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Три прыжка», «Репка».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Три прыжка»:</i> Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.</p> <p><i>«Репка»:</i> Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в</p>

					шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.
67. 68.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мяч в кружок», «Речка».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p><i>«Мяч в кружок»:</i> Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.</p> <p><i>«Речка»:</i> Дети становятся в колонну по двое и держат скакалки. Первая пара должна перепрыгнуть через все скакалки-препятствия и стать позади. То же поочередно делают и остальные пары.</p>
69.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Гонка мячей», «Два и три».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Гонка мячей»:</i> Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.</p> <p><i>«Два и три»:</i> Дети ходят или бегают врассыпную. А сигнал воспитателя «Два!» образуют пары с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее условленному месту (флажку,</p>

					<p>дереву, где строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. Если воспитатель скажет «Три!», то дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.</p> <p><u>Варианты игры:</u> Дети должны построиться перед воспитателем (лицом к нему, в каком бы месте площадки или комнаты он ни находился. Чтобы игра была сложнее и интереснее, воспитатель, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!». Дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель переходит на другое место и дает сигнал («Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и бегут строиться.</p>
70.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Займи дом», «Запрещенное движение».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p><i>«Займи дом»:</i> Оборудование: Мешочек с песком 10*10 . Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку. <u>Вариант игры.</u> Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры. <i>«Запрещенное движение»:</i> Играющие вместе с инструктором встают в круг. Инструктор предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Инструктор под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.</p>
71.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Мяч в кольцо», «Прохождение болота».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Мяч в кольцо»:</i> Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо. <i>«Прохождение болота»:</i> Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три</p>

					игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".
72.			Впереди лето. Спортивный праздник.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел учебного курса	Элементы содержания	Количество часов
--------------------------	---------------------	---------------------

3 класс (72 часа)

Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	Игры: «Салки-приседалки», «Светофор», «Бой петухов», «Охотники-утки», «День и ночь», «Лошадки и кучер», «Наступление», «Удочка», «Салки с ленточкой», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Космонавты».	12
Игры с мячом.	Игры: «Мяч соседу», «Мяч в горку», «Передача мячей в колоннах», «Метко в цель», «Не задень мяч», «Закати мяч в обруч», «Чей мяч улетит дальше», «Выстрел мячом».	8
Игры с прыжками (скакалки).	Игры: «Ножки идут по дорожке», «Перешагиваем через ручеек», «Пауки и мухи», «Подражание», «Подсечки», «Имена», «Повторяй за мной», «Парные прыжки», «Под ногами».	9
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки).	Игры: «Отгадай, кто подходил?», «Гуляющие черепахи», «Солдатики и куклы», «Ёжики и лиса», «Птицы, на гнезда!», «Путаница», «Море волнуется!», «Холодно-горячо».	8
Народные игры.	Игры: «Лапта», «Дедушка Мазай», «Хромая ворона», «Жучок - паучок», «Сторож», «Жмурки», «Плетень», «Муха», «Охотники и собаки».	9
Зимние забавы.	Игры: «Сороконожка на лыжах», «Лыжные ворота», «Догонялки на лыжах», «Лисёнок-медвежонок», «Не наступи на снежный ком», «Попади снежком в цель», «Вышибалы», «Раз, два, три – лови!».	8
Эстафеты.	Игры: «Прыгунки», «Пролезь через обручи», «Эстафета с равновесием», «Эстафета зверей», «Донеси листок бумаги», «Попади в корзину», «Через скакалки», «Перемена мест с гимнастическими палками», «Воздушные кенгуру», «Бег на облаках», «Велогонки», «Баба-Яга», «Вызов номеров», «Бег в мешках», «Упертое яйцо», «Передай мяч», «Картошка в ложке», «Яблочный оттиск».	18
ИТОГО:		72

3 класс

Раздел программы	Содержание раздела (программы)	Количество часов
------------------	--------------------------------	------------------

<p>«Играем вместе»</p>	<p>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Салки-приседалки», «Ножки идут по дорожке». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Мяч соседу», «Светофор». Комплекс ОРУ. Игры: «Прыгунки», «Эстафета с равновесием». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пролезь через обручи», «Мяч в горку». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Бой петухов», «Передача мячей в колоннах». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Отгадай, кто подходил?», «Эстафета зверей». Комплекс ОРУ. Игры: «Гуляющие черепахи», «Охотники и утки». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «День и ночь», «Ёжики и лиса». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Лапта», «Солдатики и куклы». Комплекс ОРУ. Игры: «Дедушка Мазай», «Лошадки и кучер». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Хромая ворона», «Донеси листок бумаги». Комплекс ОРУ. Игры: «Жучок - паучок», «Наступление». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Удочка», «Метко в цель». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Попади в корзину», «Перешагиваем через ручеек». Комплекс ОРУ. Игры: «Не задень мяч», «Пауки и мухи». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Сторож», «Плетень». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Подражание», «Жмурки». Комплекс ОРУ. Игры: «Через скакалки», «Салки с ленточкой». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Чей мяч улетит дальше», «Перемена мест с гимнастическими палками». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Закати мяч в обруч», «Подсечки». Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Сороконожка на лыжах», «Лыжные ворота». Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Догонялки на лыжах», «Лисенок-медвежонок». Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Не наступи на снежный ком», «Попади снежком в цель». Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Вышибалы», «Раз, два, три – лови!». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Муха», «Охотники и собаки». Комплекс ОРУ. Игры: «Тяни в круг», «Воздушные кенгуру». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Птицы, на гнезда!», «Перетягивание через черту». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Путаница», «Бег на облаках». Комплекс ОРУ. Игры: «Море волнуется!», «Велогонки». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Выстрел мячом». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Баба-Яга», «Холодно-горячо». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Имена», «Вызов номеров». Комплекс ОРУ. Игры: «Повторяй за мной», «Бег в мешках». Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Под ногами», «Парные прыжки». Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Упертое яйцо», «Передай мяч». Комплекс ОРУ. Игры: «Картошка в ложке», «Яблочный оттиск». Впереди лето. Спортивный праздник.</p>	<p>72 часа</p>
------------------------	---	-----------------------

Тематическое планирование
3 класс

№ занятия	Дата изучения		Тема	Виды деятельности обучающихся	Инструкция
	дата	корректировка			
I четверть					
1. 2.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке; просмотр видеofilьма об игре.	http://stdvorec.berestovica.edu.by/ru/main.aspx?guid=12771
3. 4.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Салки-приседалки», «Ножки идут по дорожке».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.	<p><i>«Салки-приседалки»:</i> С помощью считалки выбирается водящий («Салка»). Игроки распределяются по игровой площадке. Все хором произносят слова: - Раз, два, три! Беги! Водящему нужно осалить кого-то из детей. Чтобы спастись от осаливания, убегающий ребенок может присесть. А когда водящий отойдет на безопасное расстояние – встать и снова принимать активное участие в игре. Игра заканчивается, как только осалено определенное (по договоренности) число игроков.</p> <p><u>Правила:</u> 1. Водящий не может засалить убегающего, если тот сидит. 2. Осаленный выходит из игры до ее окончания. 3. Осаливать разрешается только прикосновением рукой, без толчка.</p>
					<p><i>«Ножки идут по дорожке»:</i> Инструктор выкладывает из скакалки на полу кривую линию, а ребенок должен пройти по ней от ручки до ручки и обратно, при</p>

					этом не сойти с дистанции.
5. 6.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Мяч соседу», «Светофор».	Совместно договариваются о правилах общения с одноклассниками и учителем.	<p>«Мяч соседу»: Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.</p> <p>Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее.</p> <p>«Светофор»: На площадке чертят две линии на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно посередине спиной к играющим. Водящий называет какой-то цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят мимо ведущего за другую линию. Если такого цвета в одежде нет, то водящий может осалить перебегающего пространство между линиями игрока. Осаленный становится водящим.</p>
7. 8.			Комплекс ОРУ. Игры: «Прыгунки», «Эстафета с равновесием».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p>«Прыгунки»: Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.</p> <p>«Эстафета с равновесием»: <u>Подготовка.</u> 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической</p>

					<p>скамейке (рейкой вверх).</p> <p><u>Содержание игры.</u> По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание встаёт в конец колонны.</p> <p>Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.</p>
9. 10.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пролезь через обручи», «Мяч в горку».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Пролезь через обручи»:</i> Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.</p> <p><i>«Мяч в горку»:</i> Дети стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска). Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падения мяча на пол.</p>
11. 12.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Бой петухов», «Передача</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их</p>	<p><i>«Бой петухов»:</i> <u>1-й вариант</u> Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока,</p>

			мячей в колоннах».	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p>каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победенным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.</p> <p><u>2-й вариант</u></p> <p>Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)</p> <p><i>«Передача мячей в колоннах»:</i></p> <p><u>Подготовка.</u> Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах – по мячу или другому предмету.</p> <p><u>Содержание игры.</u></p> <p><u>Вариант 1.</u> По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.</p> <p>Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.</p> <p><u>Вариант 2.</u> Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.</p>
13. 14.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Отгадай, кто	Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма.	<p><i>«Отгадай, кто подходил?»:</i></p> <p>Все ребяташки образуют круг. Один из играющих становится в середину круга и закрывает глаза (лучше завязать ему глаза</p>

			<p>подходил?», «Эстафета зверей».</p>	<p>Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p>платком). Кто-либо из детей по договоренности или по указанию водителя тихо подходит к водителю, слегка дотрагивается до его плеча и подает голос, имитируя какого-либо животного, или, изменив свой голос, называет водителя по имени. Затем он возвращается на свое место. Все говорят: «Отгадай, кто подходил?». И ведущий, открыв глаза, должен ответить на вопрос правильно. Если угадал, то меняется местами с тем, кто к нему подходил. Не угадал – продолжает водить.</p> <p><i>«Эстафета зверей»:</i></p> <p><u>Подготовка.</u> 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", четвертые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед предстоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булавке или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.</p> <p><u>Содержание игры.</u> Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее 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.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.</p>
15. 16.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Гуляющие черепахи», «Охотники и утки».</p>		<p><i>«Гуляющие черепахи»:</i></p> <p><u>Оборудование:</u> Мешочек с песком 10*10 . Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.</p> <p><i>«Охотники и утки»:</i></p> <p>По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для</p>

					<p>броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Инструктор может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.</p>
17. 18.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «День и ночь», «Ёжики и лиса».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«День и ночь»:</i> <u>Подготовка.</u> Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) – дом. <u>Содержание игры.</u> Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом инструктор может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков. <u>Правила игры:</u> 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей. <i>«Ёжики и лиса»:</i> Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся,</p>

					прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».
19. 20.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Лапта», «Солдатики и куклы».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p><i>«Лапта»:</i> Играют на прямоугольной площадке. С одной стороны площадки находится «город», с другой — кон. Для игры нужны небольшой резиновый мяч (теннисный) и лапта — плоская палка длиной около 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания около 10 см. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в «город», а другая команда водит. Команда «города» начинает игру. Бьющий лаптой отбивает мяч как можно дальше из-за спины (нельзя бросать битую) в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город. Водящие в поле ловят отбитый мяч (если поймал мяч с летки, то команды меняются) и стараются запятнать (осалить) бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии.</p> <p>Если игрокам поля удаётся запятнать бегущего, они переходят в «город». Если игроки поля не могут запятнать бегущего, они быстро перекидывают мяч в «город». Как только мяч вернулся, игрок, не успевший прибежать назад, остаётся за линией кона, и ждёт следующей возможности вернуться в «город».</p> <p>По очереди все игроки команды выступают в роли бьющих. Игра считается выигранной, если все игроки проббили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад. Игра считается проигранной, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Команда «города» переходит в поле, а из поля переходит в «город». Если одним из игроков «города» была сломана лапта, то есть палка, то команда «города» автоматически выигрывает.</p> <p><i>«Солдатики и куклы»:</i> По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку. По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.</p>
21. 22.			Комплекс ОРУ. Игры: «Дедушка Мазай»,	Описывают технику игровых действий и	<p><i>«Дедушка Мазай»:</i> По считалке выбирается водящий – Дедушка Мазай, он</p>

			«Лошадки и кучер».	<p>приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>находится на одной из сторон площадки. Остальные игроки, собираются на противоположной стороне площадки в «доме». Они договариваются о том, какое действие будут выполнять (рисовать, стирать бельё, одеваться на прогулку и т.п.). Договориться нужно так, чтобы водящий не слышал. Затем дети подходят к Дедушке Мазай.</p> <p><u>Диалог:</u> <i>Дети: Здравствуй, Дедушка Мазай! Из коробки вылезай!</i> <i>Мазай: Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?</i> <i>Дети: Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем (дети показывают движениями, что они делали)</i> Дедушка Мазай угадывает, что делали дети. Если он называет правильный ответ, дети говорят: «Да!» и убегают в «дом». Водящий догоняет детей. Тот, кого коснулся Дедушка Мазай, становится водящим.</p> <p><u>Правила</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Договариваться о том, что дети будут изображать нужно шёпотом, чтобы водящий не слышал. 2. Убегать в «дом» можно только после правильного ответа водящего в пределах игровой площадки. 3. Нельзя толкать друг друга, создавать травмоопасные ситуации. <p><i>«Лошадки и кучер»:</i> Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке один кучер и две лошадки. Инструктор по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли лошадки выполняют все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево. На слова: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найди своего кучера!» - они как можно быстро находят своего кучера. Выигрывает тройка, которая быстрее собралась вместе. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется. Как только в тройке все игроки побыли кучерами – игра заканчивается.</p>
23. 24.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Хромая	Совместно договариваются о	<p><i>«Хромая ворона»:</i> По жребью выбирается «хромая ворона», остальные играющие</p>

		ворона», «Донеси листок бумаги».	правилах общения с одноклассниками и учителем.	<p>— «воробушки». На площадке отмечается «гнездо». «Хромая ворона» уходит в свое «гнездо», где она может стоять на двух ногах. «Воробушки» стараются выманить «ворону». Они могут бегать у «гнезда», чирикают и пищат на разные голоса, дразнить ворону: «Хромая ворона! Карр, карр, воровка!» Как только «ворона» присмотрит себе «жертву», она встает на одну ногу, выпрыгивает из «гнезда», старается «запятнать» зазевавшегося «воробья». Если это удастся, она встает на обе ноги, а тот, кого она запятнала, становится новой «хромой вороной» и спешит в «гнездо». «Ворона» может «запятнать» свою «жертву» и на обеих ногах, но при этом она не должна выходить из «гнезда».</p> <p><u>Правила</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Хромая ворона» должна все время скакать на одной ноге, на той, на которой выскочила из «гнезда». Если она переменит ногу или коснется второй ногой земли, то должна снова отправиться в «гнездо» и водить сначала. 2. Убегать в свое «гнездо» «ворона» может на двух ногах; 3. Игрокам разрешается тихонечко хлопать «ворону» по спине, по плечам. 4. Никто из «воробьев» не имеет права вскакивать в гнездо» и даже наступать на черту. <p><i>«Донеси листок бумаги»:</i> Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.</p>
25. 26.		Комплекс ОРУ. Игры: «Жучок - паучок»,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<p><i>«Жучок - паучок»:</i> «Жучок-паучок» садится в круг, а остальные игроки водят</p>

			«Наступление».	совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	хоровод и поют: <i>Жучок-паучок, Тоненькие ножки, Красные сапожки. Мы тебя кормили, Мы тебя поили, На ноги поставили. Танцуй, сколько хочешь, Выбирай, кого захочешь.</i> Игроки выполняют движения соответственно словам песни. После этого «жучок-паучок» выбирает одного из игроков, с которым меняется местами. <u>«Наступление»:</u> <u>Подготовка.</u> Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название. <u>Проведение игры.</u> Учитель предлагает команде «Спартак» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зенит». Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков. <u>Правила игры:</u> 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединять руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.
27. 28.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Удочка»,	Описывают технику игровых действий и	<u>«Удочка»:</u> Удочка – это скакалка. Один её конец в руке «рыбака» -

			<p>«Метко в цель».</p>	<p>приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнув через неё. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т.е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».</p> <p>Необходимо соблюдать два условия: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше чем на 10-20 сантиметров.</p> <p><i>«Метко в цель»:</i></p> <p><u>Подготовка.</u> Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.</p> <p>Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.</p>
29. 30.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Попади в корзину», «Перешагиваем через ручеек».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Попади в корзину»:</i></p> <p>Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.</p> <p><i>«Перешагиваем через ручеек»:</i></p> <p>Скакалку нужно привязать концами к ножкам двух стульев или</p>

					другой мебели так, чтобы она была невысоко от пола. Малышу нужно перешагивать «ручеек», поворачиваясь к скакалке то лицом, то левым или правым боком. Ближе к 3 годам ребенок учится прыгать, и тогда можно просить его перепрыгнуть через преграду.
31. 32.			Комплекс ОРУ. Игры: «Не задень мяч», «Пауки и мухи».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Не задень мяч»:</i> <u>Описание игры.</u> Дети распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Инструктор находится впереди играющих, лицом к ним, отмечает типичные ошибки: «Не размахивай сильно обручем!», варьирует задание: проделать несколько движений обручем - влево, вправо, от себя, к себе; выполнить определенное количество движений обручем; водить обручем так, чтобы как можно быстрее сбить мяч; поддеть с любой попытки подскакивающий мяч вверх и поймать свободной рукой; подбрасывать и подбивать мяч кругом (с обручем не выполняется) как можно большее число раз, не роняя его на пол; проделать то же самое левой рукой.</p> <p><i>«Пауки и мухи»:</i> Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков – 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке. По команде «Паук! » мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (по – рачьи) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли! », мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку. В это время паук даёт задание пойманым мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.</p>
33. 34.			Комплекс ОРУ на месте. Игры:	Организовывают и проводят совместно со	<i>«Сторож»:</i> Ребята садятся на стульях так, чтобы был образован круг. Позади

			«Сторож», «Плетень».	сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p>каждого сидящего на стуле должен стоять игрок, и один стул должен быть свободным. Игрок, стоящий за ним, должен незаметно подмигнуть любому из сидящих в кругу. Все сидящие участники должны смотреть на игрока со свободным стулом. Сидящий участник, увидев, что ему подмигнули, должен быстро занять свободное место.</p> <p>Функции игроков, стоящих сзади сидящих, заключаются в том, чтобы не пропускать своих подопечных к свободным местам. Для этого им стоит только положить руку на плечо сидящему. Если "сторож" не выпустил "беглеца", они меняются местами.</p> <p><i>«Плетень»:</i> Всех участников делят на две команды и выстраивают в две шеренги друг напротив друга. Участники заплетают «плетень» – берутся за руки через одного, перекрестно. Участники первой команды шагают навстречу другой команде, которая в это время стоит на месте, и говорят: «Машу все мы поздравляем и здоровья ей желаем!». Вторую половину фразы они говорят, шагая назад. То же делает потом другая команда. Затем все выстраиваются в затылок и идут за ведущим, который старается идти так, чтобы все запутались. Как только ведущий хлопает в ладоши, обе команды становятся на свои места и снова заплетаются в «плетень». Обычно после этого появляются «лишние» руки.</p>
35. 36.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Подражание», «Жмурки».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p><i>«Подражание»:</i> У каждого участника свой снаряд для прыжков. Ведущий встает лицом к игрокам, остальные – вокруг него или напротив, соблюдая дистанцию между собой (чтобы не задеть друг друга). Ведущий показывает прыжки, как ему хочется, постепенно усложняя задачу. Сначала 5 прыжков одним способом, все в точности повторяют, затем 5 прыжков другим способом, все повторяют. Выбывает тот, кто ошибся, и так до последнего игрока. Выигрывает самый точный подражатель, оставшийся из всех один.</p> <p><i>«Жмурки»:</i> 1. Ребята садятся на стульях так, чтобы был образован круг.</p>

					<p>Позади каждого сидящего на стуле должен стоять игрок, и один стул должен быть свободным. Игрок, стоящий за ним, должен незаметно подмигнуть любому из сидящих в кругу. Все сидящие участники должны смотреть на игрока со свободным стулом. Сидящий участник, увидев, что ему подморгнули, должен быстро занять свободное место. Функции игроков, стоящих сзади сидящих, заключаются в том, чтобы не пропускать своих подопечных к свободным местам. Для этого им стоит только положить руку на плечо сидящему. Если "сторож" не выпустил "беглеца", они меняются местами.</p> <p>Водящему-жмурке завязывают тканью глаза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Предварительно оговаривается территория, по которой будут бегать дети. 3. Свое местонахождение дети подсказывают звуками (хлопками, криками, звоном колокольчика). Они ходят тихонько мимо водящего или проползают на четвереньках. 4. Жмурка должен коснуться другого игрока или словить. 5. Если жмурка выходит за границы площадки, нужно крикнуть «Огонь» или «Горишь». 6. Можно усложнить игру, заставив жмурку отгадать игрока не снимая повязки.
37. 38.			Комплекс ОРУ. Игры: «Через скакалки», «Салки с ленточкой».	<p>Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p><i>«Через скакалки»:</i> Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 - 4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу инструктора первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.</p> <p><i>«Салки с ленточкой»:</i> Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу</p>

					ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.
39. 40.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Чей мяч улетит дальше», «Перемена мест с гимнастическими палками».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Чей мяч улетит дальше»:</i> <u>Описание игры.</u> Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Инструктор, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильнее замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, нецельный бросок оценивается в одно очко).</p> <p><i>«Перемена мест с гимнастическими палками»:</i> Игроки 2 команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.</p>
41. 42.			Комплекс ОРУ в движении. Игры:	Организовывают и проводят совместно со	<p><i>«Закати мяч в обруч»:</i> <u>Описание игры.</u> Дети распределяются на несколько подгрупп.</p>

			<p>«Закати мяч в обруч», «Подсечки».</p>	<p>сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p>Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.) <u>Методические приемы.</u> Инструктор наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатай, чтобы он перелетел обруч, не задев его. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок). <u>«Подсечки»:</u> Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на 8 выбывание, игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.</p>
43. 44.			<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры:</p>	<p>Совершенствуют навыки отталкивания ногой,</p>	<p><u>«Сороконожка на лыжах»:</u> <u>Описание игры:</u> Лыжники делятся на две равные команды и</p>

		«Сороконожка на лыжах», «Лыжные врата».	развивают чувства равновесия и улучшают координацию при управлении лыжами.	<p>строятся в колонны по одному, выдерживая дистанцию в 2-3 м между играющими. Расстояние между колоннами — не менее трех метров. Каждая команда получает по длинной веревке, за которую берутся лыжники (без палок), вставая с правой и с левой стороны от нее.</p> <p>Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметками могут служить ветки, флажки и т.д. На расстоянии 60-100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой команды надо воткнуть в снег палку, флажок или просто установить большой снежный ком.</p> <p>По сигналу руководителя лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут вперед к финишной черте. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.</p> <p><u>Правила игры:</u> все лыжники должны бежать, держась за веревку. Если игрок отпустил ее, он должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случае команда получает штрафное очко.</p> <p>Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.</p> <p><i>«Лыжные врата»:</i></p> <p>В эту игру можно играть на горке или просто на лыжне. На дистанции 80 – 100 метров в нескольких местах, с расстоянием между ними 20 – 25 метров, втыкаются по паре лыжных палок, верхние концы которых соединяются. Получаются такие «воротца» из лыжных палок. Двигаясь по лыжне или спускаясь с горки, игрок должен проехать в «воротца» так, чтобы их не сбить. Высоту «воротец» можно делать различной. Данная игра не так проста в выполнении, как это кажется на первый взгляд. Возможны следующие варианты правил игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если «воротца» упали, когда через них проезжал игрок, – игроку придется вернуться, поднять «воротца» и только тогда продолжать спуск. 2. Если «воротца» упали, то просто снимать по одному очку за каждое сбитое «воротце». Выигрывает тот игрок, у которого больше всех очков и у которого время на спуск меньше всех.
45. 46.		Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры:	Соотносят заданное задание с возможными	<p><i>«Догонялки на лыжах»:</i></p> <p>На снегу обозначается круг диаметром двадцать пять-сорок</p>

			«Догонялки на лыжах», «Лисенок-медвежонок».	вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.	метров. Двое играющих становятся друг напротив друга. По сигналу, они начинают бег в одном направлении. Кто кого быстрее догонит, тот и побеждает. Если никто никого не может догнать долгое время, то объявляется ничья и пара меняется. <i>«Лисенок-медвежонок»:</i> На игровой площадке или лыжне расставляются пять-семь меток (лыжные палки, флажки, таблички и т.п.). Игроки должны пройти между ними на лыжах произвольным способом, совершая поворот переступанием, огибая метки то с правой, то с левой стороны. Кто не свалит и не наступит на метку, становится лисенком (т.е. ловкий), кто столкнет метку – медвежонок.
47. 48.			Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Не наступи на снежный ком», «Попади снежком в цель».	Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.	<i>«Не наступи на снежный ком»:</i> Прежде чем начать веселиться, нужно немного потрудиться! Игроки должны слепить много снежных комков и разложить их в центре игровой площадки на расстоянии 0,5–1,0 м друг от друга. Можно начинать! Все встают в круг и берутся за руки. По команде, держась за руки, нужно постараться заставить соперника задеть комья. Кстати, их можно обегать и перепрыгивать. Если кто-то отпустил руки или задел снежный ком – выбывает из игры. <i>«Попади снежком в цель»:</i> В игре участвуют 2 ребёнка. У каждого ребёнка корзинка (ведёрко) со снежками. На небольшом расстоянии от детей стоят корзинки (ведёрки, или лежат физкультурные обручи на полу). Дети должны попасть в корзинку (ведёрко, физкультурный обруч), кидая по одному снежку.
49. 50.			Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Вышибалы», «Раз, два, три – лови!».	Совместно договариваются о соблюдении правил игры с одноклассниками и другими участниками.	<i>«Вышибалы»:</i> <u>Правила игры.</u> На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают снежки в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Снежок, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. <i>«Раз, два, три – лови!»:</i> Для игры необходим большой сугроб, за которым может

					<p>спрятаться ребенок. Выбирается водящий – ловишка. Он прячется за сугроб так, чтобы его не было видно. Остальные дети хором начинают его звать: «Раз, два, три! Ловишка нас лови!» Ловишка может выскакивать не сразу, а немного подождать, и выскакивать он может с любой стороны сугроба. Выскочив, ловишка старается осалить как можно большее количество игроков. А игроки в это время стараются спрятаться за сугроб (попасть туда, где только что сидел ловишка). Тех, кто сумел спрятаться, ловишка осалить уже не может. Подсчитывается количество пойманных игроков. После двух-трех попыток водящий меняется. В конце игры объявляется лучший ловишка (водящий), поймавший большее количество игроков.</p>
51. 52.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Муха», «Охотники и собаки».</p>	<p>Развивают взаимную бдительность, наблюдательность; умение ориентироваться по следам, оставленным на снегу.</p>	<p><i>«Муха»:</i> На земле очерчивается круг. В центре вбивается кол, на него вешается кружок – «муха». Играющие встают за кругом и бросают палочки, кусочки дерева - стараются сбить «муху» с кола. У кола стоит караульщик, который должен всякий раз, как «муха» сбита, снова вешать ее на кол. Когда играющие бросят все свои «снаряды», то бегут за ними, и кто, вернувшись, не успеет занять свое место, тот становится караульщиком у «мухи».</p> <p><i>«Охотники и собаки»:</i> В игре участвуют две команды. У «собак» на костюмах отличительные знаки, а на кольцах лыжных палок веревочная перевязь или какой-либо фигурный вырез, оставляющий отличительный знак на снегу. Отправляясь в лес, «собаки» стараются запутать следы: объезжают вокруг деревьев, движутся по одной лыжне, иногда разъезжаются в разные стороны, но затем вновь собираются. Когда прошло установленное время (примерно 15—20 минут), данное «собакам», что бы они имели возможность спрятаться в лесу, вслед за ними отправляются «охотники». Задача этой группы — найти и осалить «собак». Но это не так-то просто. По условиям игры на «охоту» отводится 30—45 минут. Если за это время команда «собак» успеет вернуться на линию старта и никто из них не будет осален, значит они победили.</p>
53. 54.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Тяни в круг»,</p>	<p>Описывают технику игровых действий и</p>	<p><i>«Тяни в круг»:</i> <u>Подготовка.</u> Очерчиваются два концентрических круга (один в</p>

			«Воздушные кенгуру».	приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p>другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.</p> <p>Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.</p> <p><i>«Воздушные кенгуру»:</i> Разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.</p>
55. 56.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Птицы, на гнезда!», «Перетягивание через черту».	Развивают доброжелательность, коммуникабельность в отношениях со сверстниками. Совершенствуют внимание, память, наблюдательность.	<p><i>«Птицы, на гнезда!»:</i> Дети стоят в кругу; они — «птицы». Водящий (педагог) находится в середине круга. Он ходит мимо играющих и, обращаясь к кому-либо из ребят, говорит: «Птица улетает!» Ребенок, которому он сказал эти слова, идет за водящим. Так образуется целая вереница «птиц». Водящий на ходу выполняет разные движения, а «птицы» повторяют их за ним. Неожиданно водящий кричит: «Птицы, на гнезда!» и быстро занимает где-нибудь место в кругу. Остальные игроки занимают любые свободные места. Тот, кто опоздал, становится водящим.</p> <p>Игра проводится под музыкальное сопровождение: «птицы» идут за водящим танцевальным шагом, а стоящие на месте дети прихлопывают и притопывают.</p> <p><i>«Перетягивание через черту»:</i> <u>Подготовка.</u> Две команды играющих встают одна против другой</p>

					<p>вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.</p> <p>Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.</p> <p>Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» – входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.</p>
57. 58.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Путаница», «Бег на облаках».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>«Путаница»:</i> Выбирают водящего. Все остальные игроки становятся в комнате, взявшись за руки. Водящий выходит из комнаты, а остальные игроки начинают передвигаться относительно друг друга, но не отрывая рук (запутываться). Затем приглашают в комнату водящего. Он должен определить, в каком порядке стояли игроки изначально. Повторяют игру несколько раз, меняя водящего.</p> <p><i>«Бег на облаках»:</i> В каждой команде по 5 игроков. Поставьте участников в ряд и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека). По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.</p>
59. 60.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Море волнуется!»,</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со</p>	<p><i>«Море волнуется раз»:</i> <u>Правила игры. Вариант 1.</u></p>

			«Велогонки».	сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p>С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит: <i>«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура* на месте замри!»</i></p> <p>Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.</p> <p>При слове <u>«замри»</u>, замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к <u>морской тематике</u>. <i>Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.</i></p> <p>Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него <u>«оживляя»</u> фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое <u>«представление»</u>, так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок.</p> <p>Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.</p> <p><u>Правила игры. Вариант 2.</u></p> <p>Начало как в первом варианте, только на этот раз фигура задается ведущим.</p> <p><i>«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура КРАБА** на месте замри!»</i></p> <p>Далее ведущий обходит всех игроков, по очереди <u>«оживляя»</u> их. Каждый показывает свой вариант КРАБА.</p> <p>После этого ведущий выбирает самую лучшую фигуру, и игрок, показавший ее, становится «водящим».</p> <p>* Вместо морской фигуры может быть любая другая — птичья, звериная, транспортная, космическая, и т.д.</p> <p>** КРАБ дан для примера.</p> <p><u>«Велогонки»:</u></p> <p>Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.</p>
61. 62.			Комплекс ОРУ в движении. Игры:	Описывают технику игровых действий и	<p><u>«Космонавты»:</u></p> <p><u>Подготовка.</u> По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших</p>

		«Космонавты», «Выстрел мячом».	приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Закрепляют навык катания мяча друг другу.	<p>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.</p> <p><u>Содержание игры.</u> Дети идут по кругу и приговаривают: <i>Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим – места нет!</i></p> <p>Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».</p> <p>Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг. Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.</p> <p>Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Начинать игру – только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбежаться – только после слов: «Опоздавшим – места нет!»</p> <p><i>«Выстрел мячом»:</i> <u>Описание игры.</u> Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Инструктор переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.</p>
63. 64.		Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Баба-	Воспроизводят заданный учителем образец	<p><i>«Баба-Яга»:</i> В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы -</p>

			<p>Яга», «Холодно-горячо».</p>	<p>выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p>швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.</p> <p><i>«Холодно-горячо»:</i></p> <p>Вначале предмет прячется так, чтобы водящий не видел. Если это просто игра, то водящего просят выйти ненадолго из комнаты или отвернуться.</p> <p>Далее, водящий начинает ходить по комнате, а все остальные игроки дружно подсказывают ему, насколько он приблизился к предмету своих поисков, но делают это не напрямую, а с помощью инсказательных фраз:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Очень холодно! (Совсем замерз! Зима! Мороз-мороз!)</i> — означает, что поиск ведётся не в том направлении и водящий находится очень далеко от предмета; • <i>Холодно</i> — до предмета ещё далеко; • <i>Опять холодно (опять мороз, опять замёрз, снова зима)</i> — водящий, вначале шёл правильно, но опять сбился с пути; • <i>Теплее!</i> — водящий наконец-то повернул в нужную сторону; • <i>Ещё теплее!</i> — направление верное и водящий движется в нужную сторону; • <i>Горячее!</i> — водящий приблизился к предмету; • <i>Жарко!</i> — до предмета совсем близко; • <i>Очень жарко! (Жара! Совсем пожар! Горишь!)</i> — предмет где-то совсем рядом, нужно только протянуть руку. <p>В эту игру можно играть и без слов, например, когда все дети хлопают в ладоши, и чем ближе к предмету водящий, тем хлопки становятся чаще. Или можно организовать другой, музыкальный, вариант игры с участием взрослого. В этом случае дальность от спрятанного предмета показывается с помощью громкости музыки, которую он регулирует.</p> <p>Заниматься поиском может не один водящий, а команда, только двигаться они должны вместе, иначе подсказывающие игроки не смогут нормально сигнализировать.</p>
65. 66.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры:</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со</p>	<p><i>«Имена»:</i></p> <p>Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку</p>

			«Имена», «Вызов номеров».	сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.	одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений. Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры. <i>«Вызов номеров»:</i> Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.
67. 68.			Комплекс ОРУ. Игры: «Повторяй за мной», «Бег в мешках».	Совместно договариваются о правилах общения с одноклассниками и учителем.	<i>«Повторяй за мной»:</i> Количество игроков в данной потехе не имеет значения. Главное наличие скакалок у каждого из них. Выходит ведущий, становится лицом к участникам. Выполняет одно и то же движение 10 раз, а затем меняет его на новое. Ребята должны в точности все повторить. Кто промахивается, идет на место воды. <i>«Бег в мешках»:</i> Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.
69.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Под ногами», «Парные прыжки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<i>«Под ногами»:</i> Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. По сигналу, человек стоящий впереди передает назад один конец скакалки. Второй продвигает ее дальше, стараясь не зацепить. Стоящий впереди передав инвентарь, перебегает назад. Так происходит смена игроков. Побеждает команда, которая не зацепила прыгалку и протянула ее через всех участников. <i>«Парные прыжки»:</i> Участники делятся на пары для совместного выполнения

					задания. Используя только одну скакалку, они начинают выполнять разные прыжки. Каждый, кто сбился, выбывает из игры. Побеждает тот, кто выполнил все движения.
70.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Упертое яйцо», «Передай мяч».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p>«Упертое яйцо»: Сформируйте команды по 6 человек в каждой. Разбейте команды на пары. Задача пары: пронести яйцо между своими лбами до указанного маркера и обратно. После этого яйцо передается следующей паре. Участники могут поддерживать яйцо руками только за пределами стартовой черты. Падение яйца означает выход команды из борьбы. Побеждает команда, которая быстрее всех справится с этим заданием.</p> <p>«Передай мяч»: Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.</p>
71.			Комплекс ОРУ. Игры: «Картошка в ложке», «Яблочный оттиск».	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>«Картошка в ложке»: Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.</p> <p>«Яблочный оттиск»: Разделите игроков на равные команды. Первый участник команды берёт в зубы яблоко и оббегает с ним маркер. Вернувшись, игрок без рук передает яблоко в зубы следующему участнику. Тот так же оббегает с яблоком маркер и передает эстафету следующему участнику и т. д. Падение яблока или поддержка руками приносит команде штрафное очко. Побеждает команда, которая первая выполнит задание.</p>
72.			Вперед лето. Спортивный праздник.		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел	Элементы содержания	Количество
--------	---------------------	------------

учебного курса		часов
4 класс (72 часа)		
Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	Игры: «Кошки-мышки», «Совушка», «Найди свой домик», «Гуси», «Щука и караси», «Белочки – собачки», «Зайцы в лесу», «Казаки и разбойники», «Выше ножки», «Горячая картошка», «Кто дальше бросит», «Береги предмет».	12
Игры с мячом.	Игры: «Ящерица», «Из обруча в обруч», «Метко в цель», «Сильные и ловкие», «Разведчики и часовые», «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Мяч навстречу мячу».	8
Игры с прыжками (со скакалками).	Игры: «Придумай и покажи», «Кто дальше прыгнет», «Под скакалкой на месте», «Прыгающие воробышки», «Резиночки», «Кузнечики», «Бег со скалкой», «Кружилиха», «Успей пробежать».	9
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки).	Игры: «Не пропусти профессию», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «Летает – не летает», «Мыши в кладовой», «Кто скорее доберется до флажка?», «Зайчики», «Медведь и пчелы».	8
Народные игры.	Игры: «Курочки», «У дядюшки Трифона», «Комарики», «Невод», «Заря – зарница», «Хлопушка», «Молчанка», «Жук-жучище», «Колечко».	9
Зимние забавы.	Игры: «Меткий стрелок», «Не наступи на снежный ком», «Живая мишень», «С кочки на кочку», «Подними предмет», «Салют», «Загони льдинку», «Белые медведи»	8
Эстафеты.	Игры: «Гонка мячей над головами и под ногами», «Кружилка», «Эстафета с палками и прыжками», «Три прыжка», «Готовимся к походу», «Золотые ворота», «Прокати мяч», «Возьми последним», «Ловкие драконы», «Парная эстафета», «Сиамики близнецы», «Бег по кочкам», «Эстафета по кругу», «Трудная ноша», «Пролезь через обручи», «Через скакалки», «Шайбу!», «Рак пятится назад».	18
ИТОГО:		72

Раздел программы	Содержание раздела (программы)	Количество часов
«Играем вместе»	<p>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Кошки-мышки», «Гонка мячей над головами и под ногами».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Не пропусти профессию», «Путешествие на корабле».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Река и ров», «Летает – не летает».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Ящерица», «Кружилка».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Метко в цель», «Эстафета с палками и прыжками».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Найди свой домик», «Совушка».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Придумай и покажи», «Из обруча в обруч».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Кто дальше прыгнет», «Сильные и ловкие».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Курочки», «У дядюшки Трифона».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Три прыжка», «Невод».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Заря – зарница», «Хлопушка».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Молчанка», «Жук-жучище».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Комарики», «Готовимся к походу».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Колечко», «Золотые ворота».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Гуси», «Щука и караси».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Прокати мяч», «Разведчики и часовые».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Под скакалкой на месте».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Ловкие драконы», «Белочки – собачки».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Возьми последним», «Догони мяч».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Меткий стрелок», «Не наступи на снежный ком».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «С кочки на кочку», «Живая мишень».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Подними предмет», «Салют».</p> <p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Загони льдинку», «Белые медведи».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Парная эстафета», «Сиамские близнецы».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в лесу», «Поймай отскочивший мяч».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Мяч навстречу мячу», «Казачи и разбойники».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Бег по кочкам», «Резиночки».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Выше ножки», «Эстафета по кругу».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Горячая картошка», «Мыши в кладовой».</p> <p>Комплекс в ОРУ в движении. Игры: «Кто скорее доберется до флажка?», «Зайчики».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Береги предмет», «Кузнечики».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игры: «Бег со скалкой», «Кто дальше бросит».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Медведь и пчелы», «Трудная ноша».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Кружилиха», «Успей пробежать».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пролезь через обручи», «Через скакалки».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Шайбу!», «Рак пятится назад».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Понравившиеся игры.</p> <p>Впереди лето. Спортивный праздник.</p>	72 часа

Тематическое планирование

4 класс

№ занятия	Дата изучения		Тема	Виды деятельности обучающихся	Инструкция
	дата	корректировка			
I четверть					
1.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке; просмотр видеофильма об игре.	https://fk12.ru/instrukciya-pri-zanyatiyah-podvizhnymi-igrami.html
2.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Кошки-мышки», «Гонка мячей над головами и под ногами».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.	<p><i>« Кошки-мышки»:</i> Для игры выбираются два человека: один - «кошка», другой - «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки - «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть ворота. Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.</p> <p><i>«Гонка мячей над головами и под ногами»:</i></p>

					Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место
3. 4.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Не пропусти профессию», «Путешествие на корабле».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Развивают способность к переключению внимания, расширению кругозора. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.	<p><i>«Не пропусти профессию»:</i> Дети встают в круг и внимательно слушают слова, которые произносит ведущий. Всякий раз, когда среди слов встречается название профессии, дети должны подпрыгивать на месте. Варианты слов: ЛАМПА, ВОДИТЕЛЬ, НОЖНИЦЫ, АРХИТЕКТОР, КАРАНДАШ, СТРОИТЕЛЬ, ГРОЗА, ОБРУЧ, ПОПУГАЙ, ПЕКАРЬ, ШАХТЁР, ЛИСТОК, ЭКСКУРСОВОД, УЧИТЕЛЬ, СЕНО, ТЕРПЕНИЕ, ПРОДАВЕЦ, ТЕТРАДЬ, ЗАКОН, ПАРИКМАХЕР, ФАНТАЗИЯ, ПРЫГУН, ЧАЙНИК, ФОТОГРАФ, БАБОЧКА, МУЗЫКАНТ, ПИРОГ, ВОСПИТАТЕЛЬ, ШУТКА, СОЛНЦЕ.</p> <p><i>«Путешествие на корабле»:</i> Дети строятся в две шеренги у одной из сторон площадки (комнаты) – это корабль. Капитан корабля (воспитатель) объявляет: «Приготовиться к выходу на берег, справа земля!». Все дети должны повернуться направо, приготавливаясь к выходу. Тот, кто повернется в другую сторону, лишается выхода на берег и остается на корабле (отходит в сторону). Все остальные идут парами и, обойдя площадку (комнату), возвращаются на корабль (возвращаются к месту начального построения) и снова строятся в две шеренги. Дети, которые оставались на корабле, включаются в игру, становятся на свои места в шеренгах. На слова воспитателя: «Приготовиться к выходу, слева земля!» дети поворачиваются налево и, обойдя площадку (комнату), возвращаются на корабль и перестраиваются в две шеренги. Название сторон («справа», «слева») надо не только чередовать, но и давать вразбивку.</p>
5. 6.			Комплекс ОРУ в	Организовывают и	<i>«Река и ров»:</i>

			<p>движении. Игры: «Река и ров», «Летает – не летает».</p>	<p>проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p>Дети строятся на середине площадки (комнаты) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца, через ров – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся, попал в ров, ему подают руку, и он возвращается к товарищам.</p> <p><i>«Летает – не летает»:</i></p> <p>Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.</p>
7. 8.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Ящерица», «Кружилка».</p>	<p>Совместно договариваются о правилах общения с одноклассниками и учителем. Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма.</p> <p>Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p><i>«Ящерица»:</i></p> <p><u>Подготовка.</u> Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.</p> <p><i>«Кружилка»:</i></p> <p>Эта игра – эстафета со скакалкой: до поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.</p>
9. 10.			<p>Комплекс ОРУ на</p>	<p>Взаимодействуют со</p>	<p><i>«Метко в цель»:</i></p>

			<p>месте. Игры: «Метко в цель», «Эстафета с палками и прыжками».</p>	<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Совершенствуют навыки работы с мячом, внимательность. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p><u>Подготовка.</u> Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. <u>Содержание игры.</u> По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. <u>Правила игры:</u> 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается. <i>«Эстафета с палками и прыжками»:</i> Играющие делятся на 2 - 3 равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в 3 - 4 шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, а в руках игрока, стоящего впереди, гимнастическая палка. По сигналу первые номера до установленной в 12 - 15 м булав (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают один из концов палки вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, отталкиваясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а другой бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с 3 номером и т. д. Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.</p>
11. 12.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Найди свой домик», «Совушка».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Соотносят заданное</p>	<p><i>«Найди свой домик»:</i> Каждый ребенок выбирает себе домик (<i>обруч, кубик, мяч, флажок</i>). По сигналу дети бегают по площадке в разных направлениях. На сигнал «Найди свой домик» занимают домики. <i>«Совушка»:</i></p>

				<p>задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p><u>Подготовка.</u> Из числа играющих выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.</p> <p>Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.</p> <p>Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному – вырываться. 2. После двух-трёх выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.</p>
13. 14.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Придумай и покажи», «Из обруча в обруч».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Совершенствуют навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.</p>	<p><i>«Придумай и покажи»:</i> Участники встают по кругу. Один выходит со скакалкой на середину и, держа ее в двух руках, показывает один из возможных видов прыжков (например, вращая скакалку назад). Затем игрок встает на свое место, а на середину выходит сосед справа. Он показывает новое движение, не похожее на прежнее (например, прыжок с поворотом или прыжок на одной ноге). После этого свои упражнения демонстрируют по очереди остальные игроки. Когда шестерка закончит показ, игра идет по второму кругу, который, однако, может поредеть, потому что, если упражнение уже было, повторивший его выбывает из игры. Постепенно число участников соревнования, стоящих в кругу, становится меньше.</p> <p><u>Победитель:</u> Игрок, самый сообразительный, хотя, возможно, и не самый лучший прыгун, показавший упражнение, которое не смогли придумать остальные игроки.</p> <p><i>«Из обруча в обруч»:</i></p>

					<p><u>Описание игры.</u> Дети стоят звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80-100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Инструктор дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч, не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч, когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50 см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.</p>
15. 16.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Кто дальше прыгнет», «Сильные и ловкие».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p><i>«Кто дальше прыгнет»:</i> Играют команды по 5-8 человек. Первые участники прыгают от стартовой линии с места, толкаясь двумя ногами. С места приземления прыгают вторые номера. Затем третьи и т. д. Победитель: Команда прыгнувшая дальше.</p> <p><i>«Сильные и ловкие»:</i> <u>Подготовка.</u> Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга - мяч. <u>Содержание игры.</u> По сигналу участники игры, взявшись за руки и не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сбивший её берёт мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Выигрывает команды, получившая меньше штрафных очков. <u>Правила игры:</u> 1. Если метавший промахнётся, его команда наказывается двумя штрафными очками. 3. За точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.</p>
17. 18.			Комплекс ОРУ в	Воспроизводят заданный	<i>«Курочки»:</i>

			<p>движении. Игры: «Курочки», «У дядюшки Трифона».</p>	<p>учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p>Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные - курочки. Петушок ведёт курочек гулять, зёрнышки поклевать. Выходит хозяйка и спрашивает петушка: "Петушок, петушок, не видал мою курочку?" - "А какая она у тебя?" -спрашивает петушок. "Рябенькая, а хвостик чёрненький". - "Нет, не видел". Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: "Кшш! Кшш!" Курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.</p> <p><u>Правила:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Курочки бегут в дом только на слова: "Кшш! Кшш!" 2. Петушок, защищая курочек, не должен отталкивать хозяйку. Он, широко раскрыв крылья, встаёт на её пути. <p><u>Указание к проведению.</u> Дома хозяйки и петушка с курочками нужно сделать как можно дальше друг от друга (10-20 м). Для усложнения игры курочки по пути к дому преодолевают препятствия, перелетают через забор (перепрыгивают через натянутый шнур) или пробегают по мостику через ручеёк. В своём доме они взлетают на насест (на скамейку).</p> <p><i>«У дядюшки Трифона»:</i> Играющие берутся за руки, образуя круг, водящий – в середине. Все поют или приговаривают: <i>У дядюшки Трифона семеро детей, Семеро сыновей. Они не пьют, не едят, Друг на друга глядят И все делают вот так.</i></p> <p>При этом водящий, выполняет какие – либо движения, а все играющие должны повторить их. Тот, кто не успевает повторить движения или повторяет их неточно, платит фант. Движения должны быть забавными.</p>
19. 20.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Три прыжка», «Невод».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Соотносят заданное</p>	<p><i>«Три прыжка»:</i> Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.</p> <p><i>«Невод»:</i></p>

				задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.	Выбираются двое водящих. Остальные игроки убегают, а водящие берутся за руки и пытаются окружить одного из игроков. Если им это удаётся, пойманный игрок также присоединяется к цепочке водящих, и теперь они бегают, взявшись за руки втроем, пытаясь окружить ещё одного игрока. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний не пойманный игрок становится победителем.
21. 22.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Заря – зарница», «Хлопушка».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	<p>«Заря – зарница»: Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – «заря» - ходит сзади с лентой и говорит:</p> <p style="text-align: center;"><i>Заря – зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые – За водой пошла!</i></p> <p>С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится «зарей». Игра повторяется. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.</p> <p>«Хлопушка»: Нужно «надуть» несколько бумажных пакетов (или шариков), открытый конец завязать ниткой. Пакеты кладут на возвышение (горки, табуреты, пеньки). На некотором расстоянии чертится линия. Играющий становится у черты лицом к хлопушкам, получает палку и повязку на глаза. По команде игрок идёт с завязанными глазами и старается ударить по надувному пакету. Остальные могут кричать: «Бей!», «Не бей!», направляя играющего или, наоборот, сбивая его с толку. Через минуту звучит сигнал, игрок заканчивает размахивать палкой, начинает играть следующий. Выигрывает тот, кто поразит большее число хлопушек. Музыкальным фоном игры может служить русская народная песня «Эх, дубинушка, ухнем!».</p>
23. 24.			Комплекс ОРУ в	Описывают технику	«Молчанка»:

			<p>движении. Игры: «Молчанка», «Жук-жучище».</p>	<p>игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p>Играющие садятся в кружок и молчат; они не должны ни двигаться, ни улыбаться. За нарушение берется фант. Один из играющих ходит по кругу и старается нарушить молчание: задает забавные вопросы, на которые надо отвечать только знаками. Играют еще и следующим образом: избранный для нарушения молчания ходит в кругу и кривляется или представляет все, что ему вздумается. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов; за нарушение берется фант.</p> <p><i>«Жук-жучище»:</i> Дети встают в круг. В центре круга один игрок — «жук». Дети идут по кругу со словами: Жук-жучище, Длинные усища, Попался, а? После этих слов «жук» старается «улететь» — выбраться из круга под руками детей. Те приседают, не дают выйти. Когда «жуку» всё же удаётся это сделать, выбирают другого «жука», и игра продолжается.</p>
25. 26.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Комарики», «Готовимся к походу».</p>	<p>Совместно договариваются о правилах общения с одноклассниками и учителем. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p><i>«Комарики»:</i> Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Комарика». Он забегает в круг, то выбегает из него. <i>Комарики-мошки, Тоненькие ножки, Пляшут по дорожке. Близко ночь, Улетайте прочь.</i> «Комарика» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг. <i>«Готовимся к походу»:</i> Команда выстраивается в ряд, перед первым участником лежит рюкзак. В 15-20 шагах от обеих команд находится посуда. Каждому игроку необходимо добежать до посуды, взять один предмет, вернуться, положить его в рюкзак и дотронуться рукой до следующего игрока - "сдать" эстафету. Затем бежит следующий участник. Командам дается по три очка за быстроту и за аккуратную укладку рюкзака.</p>
27. 28.			<p>Комплекс ОРУ на</p>	<p>Взаимодействуют со</p>	<p><i>«Колечко»:</i></p>

			<p>месте. Игры: «Колечко», «Золотые ворота».</p>	<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Развивают умение в ловкости движений, умения координировать действия с действиями партнеров.</p>	<p>Все игроки садятся в ряд и складывают руки «лодочкой». Водящий также складывает руки «лодочкой», зажимая между ладонями колечко. После этого он по очереди подходит к каждому игроку и опускает свои сжатые ладони между его ладонями. В этот момент он незаметно кладёт одному из игроков колечко. После того как водящий обошёл всех игроков, он говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Игрок, который получил колечко, должен выбежать к водящему, другие игроки пытаются удержать его. Если игроку всё же удалось вырваться и добежать до водящего, он становится новым водящим, если нет — игра продолжается с прежним водящим.</p> <p><i>«Золотые ворота»:</i> Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, её игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Между игроками должна быть достаточная дистанция, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами. Первая команда в течение игры говорит: <i>Золотые ворота Пропускают не всегда. Первый — разрешается, Второй раз запрещается, А на третий раз Не пропустим вас!</i> На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встаёт в центре круга. Естественно, вторые играющие стараются на последнем слове быть вне круга, но не всегда удаётся. Усложнить игру можно тем, что игроки первой команды говорят свои слова одними губами, внимательно глядя друг на друга, и неожиданно опускают руки. Когда во второй команде остаётся один человек, но признаётся победителем, а команды меняются ролями.</p>
29. 30.			Комплекс ОРУ в	Описывают технику	<i>«Гуси»:</i>

			<p>движении. Игры: «Гуси», «Щука и караси».</p>	<p>игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p>На площадке, на расстоянии 10-15 метров чертятся две линии – два «дома». В одном находятся гуси, в другом – их хозяин. Между «домами под горой» живет «волк» - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Гуси, гуси!</i> - <i>Га-га-га.</i> - <i>Есть хотите?</i> - <i>Да-да-да.</i> - <i>Так летите!</i> - <i>Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.</i> <p>После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком».</p> <p><i>«Щука и караси»:</i></p> <p>Описание игры: На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки спрячутся караси. Щука живет в камышах. Перед началом игры все игроки – караси собираются в одной норе. По сигналу инструктора они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Игрок - щука выходит на охоту. Пойманные игроки – караси из игры не выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся игроки – караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных игроков становится все больше, сеть – все длиннее. Тогда из сети делают корзину – игроки встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда игрок – щука переловит всех игроков – карасей.</p> <p>Правила игры: Игрок – щука не должен заплывать в сеть и в корзину за игроками – карасями.</p>
31. 32.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Прокати мяч», «Разведчики и часовые».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Совершенствуют навыки работы с мячом, внимательность.</p>	<p><i>«Прокати мяч»:</i></p> <p>Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.</p> <p><i>«Разведчики и часовые»:</i></p>

					<p><u>Подготовка.</u> Играющие делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых» – и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.</p> <p><u>Содержание игры.</u> Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идёт в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».</p>
33. 34.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Под скакалкой на месте».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	<p><i>«Прыгающие воробышки»:</i> Количество игроков: любое. На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробы". Они находятся вне круга. По сигналу "воробы" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробы", выбирается новая кошка. Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех "воробышков".</p> <p><i>«Под скакалкой на месте»:</i></p>

					<p>Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении. По сигналу под скакалку вбегает первый участник, выполняет обусловленное количество прыжков (3—5) и выбегает. То же повторяет второй и т. д.</p> <p><u>Победитель:</u> Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.</p> <p><u>Вариант:</u> 1. Участники выполняют задание парами. 2. Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.</p>
35. 36.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Ловкие драконы», «Белочки – собачки».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Развивают скорость и ловкость движений, умение координировать действия с действиями партнеров.</p>	<p><i>«Ловкие драконы»:</i> Ребята выстраиваются в две колонны. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают драконов. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост, по команде ведущего драконы начинают двигаться. Задача головы — поймать хвост другого дракона. А задача хвоста — убежать от головы первого дракона. Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста другого дракона, можно выбрать новую голову и новый хвост, и продолжить игру.</p> <p><i>«Белочки – собачки»</i> Выбирают несколько водящих: два или три. Они - «собачки». Белочки перебрасывают друг другу мяч так, чтобы «собачки» его не поймали. Если «собачка» поймала мяч, то она меняется местом с тем, кто этот мяч бросил.</p>
37. 38.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Возьми последним», «Догони мяч».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p><i>«Возьми последним»:</i> Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и тд. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, обегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.</p> <p><i>«Догони мяч»:</i></p>

					<p><u>Описание игры.</u> Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной до 30см и длиной 3-4 м. Дети распределяются на команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Учитель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.</p>
39. 40.			<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Меткий стрелок», «Не наступи на снежный ком».</p>	<p>Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p><i>«Меткий стрелок»:</i> Все, что нужно для игры, — доска (или стена) с нарисованными на ней мишенями и сугроб под рукой. Мишеней может быть сколько угодно — по количеству участников. Каждый участник лепит снежки и с определенного расстояния забрасывает ими свою мишень, стараясь как можно быстрее залепить ее снегом. В целях усложнения игры мишени можно делать меньше (вплоть до совсем крошечных, лишь бы видно было) и отходить от них дальше.</p> <p><i>«Не наступи на снежный ком»:</i> Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его обежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.</p>
41. 42.			<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «С кочки на кочку», «Живая мишень».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Соотносят заданное</p>	<p><i>«С кочки на кочку»:</i> Для игры потребуется слепить несколько (чем больше, тем лучше, но не менее пяти) снежных кочек разных размеров и форм. Задача игроков суметь пройти по всем кочкам и не упасть.</p> <p><i>«Живая мишень»:</i></p>

				<p>задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p>Для игры нужна ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное количество игроков — чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом не попасть под удары.</p> <p>По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной 20 метров. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать — вдоль площадки.</p> <p>Первый игрок перебежчиков трогается с места и несется по площадке к ее противоположной границе.</p> <p>В это время игроки второй команды должны закидывать его снежками, стараясь попасть. Бегущий игрок может вилять, петлять и уворачиваться (но не теряя траектории). Если он добегит невредимым, его команде засчитывается 1 очко. А если в него попадут снежком, он выбывает из игры.</p> <p>Как только первый игрок добегает, срывается с места второй и так далее. Когда дистанцию пройдет вся команда, подсчитываются очки и бегуны становятся нападающими. Побеждает та команда, которая за кон наберет больше очков.</p>
43. 44.			<p>Комплекс ОРУ на свежем воздухе. Игры: «Подними предмет», «Салют».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p><i>«Подними предмет»:</i></p> <p>В эту игру можно играть и на лыжах, потому что для игры потребуются две палки. Задача игрока поднять лежащий предмет зажав его между двух палок (но ни в коем случае не втыкая в него палку). Предметы можно использовать самые разные, кубики, палочки, платочки, ленточки и т. п. Для игры можно использовать и обычные гимнастические палки.</p> <p>Побеждает игрок сумевший поднять наибольшее количество разных предметов и удержать их в воздухе три-пять счетов (по очереди, а не одновременно).</p> <p><i>«Салют»:</i></p> <p>Каждый ребенок лепит себе снежок. По сигналу «устраивается салют», все дети бросают свои снежки вверх как можно выше, чей снежок упадет последним, тот и победитель (или тот, у кого будет самый высоки бросок). А можно просто порадоваться такому красивому салюту, или же считаем победителями тех, на кого не попал ни один из упавших снежков.</p>
45. 46.			<p>Комплекс ОРУ на</p>	<p>Совершенствуют навыки</p>	<p><i>«Загони льдинку»:</i></p>

			свежем воздухе. Игры: «Загони льдинку», «Белые медведи».	отталкивания ногой, развивают чувства равновесия и улучшают координацию при управлении лыжами.	Задача игроков перебежать с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой, лопаткой или клюшкой. Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны (на которой проведена линия, или в снегу выкопаны по числу играющих лунки, в которые и надо загнать льдинки). <i>«Белые медведи»:</i> В этой игре задача игроков сводится к тому, чтобы забираться на склон (горку) или спускаться со склона в необычных позах: на четвереньках, боком, спиной вперед, на прямых ногах, ползком, на спине и т. п. Кто быстрее и смешнее выполнит все подъемы и спуски, тот и побеждает. Можно отдельно выбирать победителя – того кто смешнее поднимался и того, кто смешнее спускался. Кроме того, можно заранее договориться, какое количество подъемов и спусков будет и так же заранее улаживаемся, можно сбегать со склона или же спуск должен быть только каким-нибудь более необычным.
47. 48.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Парная эстафета», «Сиамские близнецы».	Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный. Развивают скорость и ловкость движений, умение координировать действия с действиями партнера.	<i>«Парная эстафета»:</i> <u>Материал:</u> Две одинаковые кружки, четыре пустых спичечных коробка. Играющие делятся на две команды, игроки каждой команды парами выстраиваются перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. В 10-15 м перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 м, в каждый круг кладут по два спичечных коробка. По команде ведущего игроки первой пары берут вдвоём одну кружку (любым способом) и бегут вперед, стараясь не расплескать воду. Добежав до круга, они так же осторожно ставят кружку в круг и берут коробки. Коробок кладётся на плечо, пара берётся за руки, соединяя их крест-накрест, и бежит к стартовой отметке, неся коробки на плечах. Вторая пара продельывает всё в обратном порядке — и так далее, пока все участники не пройдут дистанцию. <i>«Сиамские близнецы»:</i> Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.
49. 50.			Комплекс ОРУ в	Устанавливают	<i>«Зайцы в лесу»:</i>

			<p>движении. Игры: «Зайцы в лесу», «Поймай отскочивший мяч».</p>	<p>взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения. Научить ловить мяч после отскока от предмета. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения. Совершенствуют навыки работы с мячом, внимательность.</p>	<p><u>Описание игры:</u> Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети – деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии – это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы. Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кругом). Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом. Лисе по лесу мешают бегать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают других зайцев и лису.</p> <p><u>Правила игры:</u> Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы. В этой игре количество лис может быть разным, в зависимости от количества игроков. Чем больше лис, тем сложнее всем зайцам пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от игроков – деревьев.</p> <p><i>«Поймай отскочивший мяч»:</i></p> <p><u>Описание игры.</u> Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Учитель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной - ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.</p>
51. 52.			Комплекс ОРУ в	Совместно договаривают	<i>«Мяч навстречу мячу»:</i>

		<p>движении. Игры: «Мяч навстречу мячу», «Казаки и разбойники».</p>	<p>ся о соблюдении правил игры с одноклассниками и другими участниками. Совершенствуют навыки отталкивания и ловли мяча, работы с мячом, внимательность.</p>	<p><u>Описание игры.</u> Дети распределяются на две команды. Каждая команда встаёт друг против друга на расстоянии 4-6м. У водящих - по мячу. На сигнал воспитателя: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p><u>Методические приемы.</u> Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другого - левой; увеличить расстояние между звеньями.</p> <p><i>«Казаки и разбойники»:</i></p> <p><u>Описание игры:</u> Игроки делятся на две команды. Одна команда по жребию изображает казаков, другая – разбойников. Игроки – разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра заканчивается, когда все разбойники будут пойманы.</p> <p><u>Правила игры:</u> Игра интереснее проходит на лесной опушке, где много деревьев, кустарников. Тогда казакам труднее найти разбойников. Иногда уславливаются, чтобы пойманные разбойники становились казаками. Можно использовать отличительные знаки для игроков. Если площадь для игры большая, заранее уславливаются, где нужно можно прятаться.</p>
53. 54.		<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Бег по кочкам», «Резиночки».</p>	<p>Развивают взаимную бдительность, наблюдательность. Соотносят заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p><i>«Бег по кочкам»:</i></p> <p>Играющие делятся на команды, строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.</p> <p><i>«Резиночки»:</i></p>

				<p><u>Подготовка:</u> Для игры нужна длинная скакалка (4—5 м), концы которой связывают, чтобы получилось кольцо. Скакалку можно заменить обыкновенной резинкой сантиметровой ширины, которую связывают, и двое участников, стоя лицом друг к другу в 3—4 шагах, натягивают между ног.</p> <p><u>Игра:</u> Третий играющий встает сбоку от веревки или резиночки для того, чтобы начать прыжки. Сначала резиночка натягивается невысоко — немного выше стопы. Если участник, прыгая, благополучно завершит условленную комбинацию, двое участников поднимают резиночку выше — на уровень коленей, и комбинация повторяется. Затем скакалка может быть поднята на уровень пояса и даже груди.</p> <p><u>Прыжки могут быть разные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - одной ногой внутрь, - двумя ногами, - выпрыгивание из квадрата на другую сторону одной и двумя ногами, прыжки с поворотом и т. д. <p>Во время игры резиночку в прямоугольнике можно скрестить, изменить уровень одной или другой стороны. Если прыгающий совершит ошибку, он меняется местом с игроком, который поддерживает резиночку. Очередность между игроками, образующими прямоугольник, устанавливается заранее. Можно играть двое по двое. В этом случае, если игрок совершил ошибку при прыжке, его может выручить партнер, который выполняет более сложный прыжок. Тогда другая пара продолжает держать резиночку. При смене пар игроки запоминают, на какой части составленной ими комбинации они остановились, совершив ошибку. При возобновлении прыжков они продолжают комбинацию до тех пор, пока она не будет завершена.</p> <p><u>Победитель:</u> Пара (или игрок), которая быстрее сумеет завершить серию прыжков с усложнениями, то есть когда резиночка от раза к разу поднимается еще выше.</p>
55. 56.			<p>Комплекс ОРУ. Игры: «Выше ножки», «Эстафета по кругу».</p>	<p>Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма.</p> <p>Описывают технику</p> <p>«Выше ножки»: Водящий пытается осалить кого-то, но у остальных есть спасение - подняться с земли на какой-то предмет. Если кого-то осалили, когда его ноги касались земли, он становится водящим.</p> <p>«Эстафета по кругу»:</p>

				игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<p><u>Подготовка.</u> Все играющие делятся на три – пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).</p> <p><u>Содержание игры.</u> По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.</p> <p>Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.</p>
57. 58.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Горячая картошка», «Мыши в кладовой».	<p>Развивают доброжелательность, коммуникабельность в отношениях со сверстниками.</p> <p>Совершенствуют внимание, память, наблюдательность.</p> <p>Развивают умение выполнять движения по сигналу; упражняются в подлезании, в беге и приседании.</p>	<p><i>«Горячая картошка»:</i> Мяч быстро перебрасывается друг другу. Долго держать мяч в руках нельзя, потому что он - горячая картошка. Нужно постараться как можно дольше удержать мяч в игре.</p> <p><i>«Мыши в кладовой»:</i> Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.</p>
59. 60.			Комплекс ОРУ в	Взаимодействуют со	<i>«Кто скорее доберется до флажка?»:</i>

			<p>движении. Игры: «Кто скорее доберется до флажка?», «Зайчики».</p>	<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Развивают умение подлезать и проползать через воротца.</p>	<p><u>Атрибуты и оборудование:</u> воротца, флажки для эстафеты</p> <p>Дети делятся на 3—4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4—5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие.</p> <p><u>Указания.</u> Можно дать задание ползти до воротцев на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.</p> <p><u>«Зайчики»:</u></p> <p>Команды выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. Перед направляющими лежат мешочки с песком размером 10x20 см. В 4-х м от линии старта установлены поворотные флажки. Ведущий говорит: <i>"Прыг скок, прыг скок, скачут зайцы, белый бок. По лесочку, по снежочку к заповедному кусточку"</i>. С последним словом направляющие в колоннах берут мешочек, кладут его на голову, принимают положение руки на пояс, локти назад, спина прямая и прыжками (бегом) движутся по направлению к флажкам. Обогнув свой флажок, они снимают мешочки, бегом возвращаются к своей команде. Передают мешочек следующему игроку. Если мешочек упал, его следует поднять, положить на голову и продолжить прыжки. Игра длится до тех пор, пока направляющие снова окажутся впереди своих колонн. Они поднимают руки вверх. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.</p>
61. 62.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Береги предмет», «Кузнечики».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Соотносят заданное</p>	<p><u>«Береги предмет»:</u></p> <p>Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Учитель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, малыш встает, оставляя кубик на прежнем месте.</p> <p><u>«Кузнечики»:</u></p>

			<p>задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.</p>	<p><u>Подготовка:</u> Две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией.</p> <p>По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию — 10—15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д.</p> <p><u>Победитель:</u> Команда, первой закончившая эстафету.</p> <p><u>Варианты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на двух ногах; -прыжки на правой ноге; -прыжки на левой ноге, туда — на правой ноге, обратно — на левой или наоборот. <p><u>Вариант эстафеты.</u></p> <p>Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков. Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться прыжки с ноги на ногу (многоскоки), а сама эстафета проводится в одном направлении, с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.</p>
63. 64.		Комплекс ОРУ. Игры: «Бег со скалкой», «Кто дальше бросит».	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Закрепляют навык катания мяча друг другу.</p>	<p><i>«Бег со скалкой»:</i></p> <p>Игра: Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8—10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д.</p> <p>Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10—12 оборотов скакалки.</p> <p>Способы прыжков могут быть следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на два шага одно вращение скакалки; • на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; • прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; • прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков. <p>Победитель: Команда, первая выполнившая задание.</p> <p><i>«Кто дальше бросит»:</i></p>

					<p>Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого малыши возвращаются обратно за линию.</p>
65. 66.			<p>Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Медведь и пчелы», «Трудная ноша».</p>	<p>Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения. Закрепляют умение лазать по гимнастической стенке. Развивают ловкость, умение соблюдать правила, не нарушая правил (нельзя спрыгивать).</p>	<p>«<i>Медведь и пчелы</i>»: <u>Атрибуты и оборудование:</u> Гимнастическая стенка. Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезает на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре. Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.</p> <p>«<i>Трудная ноша</i>»: Участники делятся на команды по два человека. Каждая пара игроков получает по две палочки длиной до 50см и дощечку длиной 70-75см, с укрепленным на ней флажком. Стоя рядом, игроки держат свои палочки повернутыми вперед. На концы палочек кладется дощечка. В таком виде, совместными усилиями, они должны донести свою ношу до условного места и вернуться обратно. Если дощечка упадет, игроки останавливаются, поднимают ее и после этого продолжают свой путь. Кто быстрее справится с заданием, та пара игроков считается победителем.</p>
67. 68.			Комплекс ОРУ в	Организовывают и	« <i>Кружилиха</i> »:

			<p>движении. Игры: «Кружилиха», «Успей пробежать».</p>	<p>проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Воспроизводят заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>	<p><u>Подготовка:</u> Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. Игрок выбегает из-за стартовой линии (в линейной эстафете), вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача — пройти дистанцию 12—14 м до финишной линии за меньшее количество шагов. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает скакалку партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны.</p> <p><u>Победитель:</u> Команда, игроки которой сделали меньше ошибок.</p> <p><i>«Успей пробежать»:</i> Состязаются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки.</p> <p><u>Победитель:</u> Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.</p> <p><u>Вариант:</u> Участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.</p>
69.			<p>Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пролезь через обручи», «Через скакалки».</p>	<p>Совместно договариваются о правилах общения с одноклассниками и учителем. Совершенствуют навыки работы с мячом, внимательность.</p>	<p><i>«Пролезь через обручи»:</i> Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.</p> <p><i>«Через скакалки»:</i></p>

					Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.
70.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Шайбу!», «Рак пятится назад».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Устанавливают взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.	<p>«Шайбу!»: Команда состоит из 10 – 12 человек. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой стоит по 1 - 2 стойке, а на другой стороне площадки расположены ворота. За сигналом первые игроки бегут с шайбой и начинается игра. Донеси листок бумаги Нужно заготовить 2 листа бумаги. Игроки делятся на две команды. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на ладонь следующего участника. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.</p> <p>«Рак пятится назад»: Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой. Во время движения оглядываться не разрешается.</p>
71.			Комплекс ОРУ в	Описывают технику	

			<p>движении. Понравившиеся игры.</p>	<p>игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Совместно договариваются о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками. Моделируют соответствующую ситуацию с помощью понравившихся видов игр. Проводят турниры по этим играм.</p>	
72.			<p>Впереди лето. Спортивный праздник.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	