

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.

Протокол № 1

Утверждена  
Приказом директора  
«МАН ОУ ЦДО»

от «30» августа 2024 г. № 73-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Играем в спорт»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчики:  
Афолина Э. К.,  
ст. методист  
Кормазына Е. В.,  
ст. методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность и уровень освоения**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Играем в спорт» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый (общекультурный) уровень освоения**. Образовательная деятельность по Программе направлена на создание условий для получения обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры.

### **Актуальность программы**

Настоящая программа составлена с учетом требований современных нормативных документов в области дополнительного образования, устава и соответствующих локальных актов «МАН ОУ ЦДО»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р Москва.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- И др.

Программа способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к занятиям физической культурой, повышению двигательной активности дошкольников. В ходе ее освоения обучающиеся совершенствуют навыки выполнения физических упражнений, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности.

Большая часть содержания Программы состоит из различного рода подвижных игр, что делает ее наиболее актуальной для обучающихся дошкольного возраста. И, помимо, развития и совершенствования физических качеств, Программа способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Занятия подвижными играми позволяют формировать и развивать у обучающихся коммуникативность, ответственность, умение действовать в коллективе, способствует их самореализации и социализации. в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность.

Кроме того, содержанием программы предусмотрен процесс подготовки обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

### **Отличительные особенности программы**

Данная Программа в силу специфики ее содержания и методов реализации носит интегративный характер. Между основной идеей, целью и содержанием Программы проявляется взаимосвязь социально-педагогической и физкультурно-спортивной направленностями. Посредством очевидного физкультурно-спортивного содержания

благодаря используемым педагогом методам решаются задачи социализации, адаптации, самореализации и личностного становления обучающихся.

Помимо, физических упражнений, двигательной активности, то есть физического развития содержание Программы включает темы, которые направлены на развитие памяти, мышления, воображения обучающихся, а также их духовно-нравственное развитие, формирование познавательного интереса. Объединяя в себе несколько направлений, программа позволяет решать задачи детского развития комплексно и эффективно.

Большая часть Программы реализуется в форме игры. Подвижные игры входят в большинство занятий по программе. Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Кроме того, в разделе Программы «Игры народов России» раскрывается воспитательный потенциал программы: ребята получают знания об истории и культуре своей страны, у них формируются ценностно-смысловые ориентиры, закладываются духовно-нравственные основы развития личности ребенка. Взаимодействуя в команде, ребята учатся взаимовыручке, уважению к сверстникам и ко взрослым, в ходе совместных мероприятий с родителями и тесного их взаимодействия с педагогом и ребенком в процессе реализации программы формируются семейные ценности, формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни. На протяжении всего срока обучения педагог активное внимание уделяет формированию у обучающихся навыков самоорганизации: идет обучение упражнениям для утренней гимнастики, беседы и игры, направленные на формирование «хороших привычек»: здоровое питание, активный образ жизни, закаливание и т.п.

В ходе освоения программы учатся запоминать стихи, песни, считалки, потешки и т.п. В игре ребята приобретают не только опыт двигательной активности, а и развивают коммуникативную, ценностно-смысловую, общекультурную компетенции.

Программа является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья в рамках подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в раннем дошкольном возрасте.

Программа реализуется в сетевом взаимодействии с дошкольными образовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ. В виду реализации данной программы в условиях сетевого взаимодействия дошкольной образовательной организации и учреждения дополнительного образования педагогический мониторинг проводится специалистами детского сада по всей совокупности определённых Стандартом образовательных областей.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 лет (минимальный возраст для зачисления) до 7 лет. Прием в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). Специальных предметных знаний не требуется. Принимаются все желающие.

#### **Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 68 часов за весь срок реализации программы. Срок реализации – 2 года, по 34 учебных часа на каждом году обучения.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие детей (обогащение содержания их двигательной деятельности) посредством подвижных игр и упражнений комплекса ГТО.

#### **Задачи 1 года обучения:**

##### ***воспитательные***

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения;

### ***развивающие***

- формирование коммуникативной компетенции, развитие умения взаимодействовать в группе,
- обогащение двигательного опыта, развитие основных двигательных функций,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук;

### ***обучающие***

- первоначальное разучивание подвижных игр (название, ход игры, правила),
- знакомство с различными игровыми считалками, «водилками», кричалками, песенками и т.п.,
- первоначальное разучивание базовых упражнений утренней гимнастики и принципов правильного дыхания,
- знакомство с понятиями «режим дня», «здоровый образ жизни», «правильное питание»,
- формирование двигательных умений, первоначальное разучивание правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### ***воспитательные***

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения;

#### ***развивающие***

- формирование коммуникативной компетенции, развитие умения взаимодействовать в группе,
- обогащение двигательного опыта, развитие основных двигательных функций,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук;

#### ***обучающие***

- углубленное разучивание и закрепление правил и условий подвижных игр,
- формирование способности использовать игры в самостоятельной двигательной деятельности;
- расширение знаний различных игровых считалок, «водилок», кричалок», песенок и т.п.,
- углубленное разучивание и закрепление правильного самостоятельного выполнения упражнений утренней гимнастики, закрепление навыков правильного дыхания,
- углубленное разучивание и закрепление навыка выполнения общеразвивающих упражнений,
- формирование начальных представлений о различных видах спорта (названия, классификация, основные правила и элементы),
- овладение умениями выполнять упражнения комплекса ГТО.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **1 года обучения**

#### ***метапредметные:***

- успешное формирование и развитие коммуникативной компетенции, умения взаимодействовать в группе,
- приобретение положительного опыта двигательной активности, успешное развитие основных двигательных функций,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук;

**личностные:**

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения;

**предметные:**

- узнают несколько подвижных игр, играют с помощью старшего,
- познакомятся с разнообразием игровых считалок, песенок, потешек и т.п.,
- узнают базовые упражнения утренней гимнастики и смогут правильно их повторить,
- смогут повторять элементарные упражнения на правильное дыхание,
- познакомятся с понятиями «режим дня», «здоровый образ жизни», «правильное питание», сумеют различать элементарные вредные и бесполезные продукты и действия человека,
- познакомятся с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений,
- смогут правильно передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации).

**Планируемые результаты освоения программы  
2 года обучения**

**метапредметные:**

- успешное формирование и развитие коммуникативной компетенции, умения взаимодействовать в группе,
- приобретение положительного опыта двигательной активности, успешное развитие основных двигательных функций,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук,
- используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

**личностные:**

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения;

**предметные:**

- осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх,
- будут знать разнообразные игровые считалки, песенки, потешки и т.п. и использовать их в играх,
- смогут выполнять базовые упражнения утренней гимнастики, упражнения на правильное дыхание,
- овладеют правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений,
- закрепят навыки владения основными движениями,
- смогут правильно передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации),
- будут знать названия различных видов спорта, получат базовые сведения о видах спорта и их особенностях,
- смогут успешно выполнять упражнения комплекса ГТО.

## **Условия (организационно-педагогические) реализации программы**

### ***Условия набора и формирования групп***

Набор в группы свободный. Комплектование группы проводится на базе образовательного учреждения из обучающихся 5-7 лет. На первый год обучения по Программе зачисляются дети с учетом того, что на момент окончания обучения по программе (2 года обучения) их возраст не будет превышать 7 лет. В отдельном случае (в силу индивидуальных и личностных особенностей обучающегося) допускается обучение ребенка восьмилетнего возраста на втором году реализации Программы, но при условии согласования этого факта с администрацией «МАН ОУ ЦДО», с целью создания условий для полного освоения программы таким обучающимся.

Группы могут комплектоваться как разновозрастные, так и одновозрастные. Добор в группы проводится на основании собеседования (входного контроля) при наличии вакантных мест.

***Списочный состав обучающихся*** составляет не менее 15 человек.

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) при условии отсутствия противопоказаний к занятиям физкультурой (медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурой/ допуск врача к занятиям)

***Форма обучения:*** очная, ***язык обучения*** – русский.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в сетевой форме с дошкольными образовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ. В виду реализации данной программы в условиях сетевого взаимодействия дошкольной образовательной организации и учреждения дополнительного образования педагогический мониторинг проводится специалистами детского сада по всей совокупности определённых Стандартом образовательных областей.

При реализации программы предусмотрены как аудиторные, так внеаудиторные занятия, что отражается в календарно-тематическом плане, который утверждается на каждый год обучения для каждой учебной группы.

Большую часть занятия занимает игровая деятельность. Постепенно на первом году обучения в занятие вводится тренировочный процесс. На втором году обучения пропорции меняются в сторону увеличения тренировочных занятий с целью подготовки обучающихся к сдаче нормативов ФСК ГТО для дошкольников и их участия в районном спортивном фестивале ФСК ГТО. Игровые занятия разработаны таким образом что материал подается комплексно и поступательно, каждое занятие выстраивается с последующим усложнением индивидуально для каждого ребенка. Тренировочная деятельность выстраивается поэтапно.

На первом этапе применяется технология сотрудничества: для создания рабочего настроения проводятся игры спланивающие ребят, а затем вводятся игры для приобщения к делу/погружения в тему занятия. И только после вышеперечисленной подготовки ребята вовлекаются в тренировочный процесс. Для решения образовательных, развивающих и воспитательных задач занятия подбираются подвижные игры соответствующего содержания и направленности. (в разделе «Оценочные и методические материалы» содержатся приложения с картотекой подвижных игр и эстафет, которые педагог подбирает к конкретному занятию в конкретной учебной группе в соответствии с особенностями обучающихся, материально-техническими и иными условиями). В содержание занятий включены подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базируется на предыдущем двигательном опыте ребенка. На втором этапе для создания условий для самостоятельного приобретения детьми двигательного опыта, дошкольники озадачивались необходимостью познания, новизной действий посредством включения в занятия специальных игр на развитие двигательного творчества и психических процессов. Проявлению творческого самоутверждения способствуют упражнения в парах с чередованием задания. На третьем (второй год обучения) этапе добавляются игры, позволяющие обучающимся самостоятельно

организовать игровую деятельность: распределять роли, устанавливать игровые правила, осуществлять самоконтроль в микрогруппах.

На занятиях ребята знакомятся с различными видами игры: игры на улице, в помещении, командные, эстафеты, на развитие различных способностей. К концу освоения программы ожидается, что обучающиеся смогут самостоятельно организовать товарищей в игру, запомнят названия и правила нескольких игр.

На втором году обучения сохраняется раздел Программы «Подвижные игры», и они все также включены в структуру занятия, но внимание уделяется углубленному разучиванию и закреплению навыков и совершенствованию техники выполнения упражнений.

На втором году освоения программы обучающиеся познакомятся с различными видами спорта. Задачи освоить тот или иной вид спорта не ставится. Идея состоит в том, чтобы познакомить детей с понятиями «спорт», «физкультура», «соревнования». Дать начальные представления о том или ином виде спорта, о спортсменах, на занятиях ребята знакомятся с базовыми правилами или элементами, с сутью игры.

На протяжении всего срока обучения педагог активное внимание уделяет формированию у обучающихся навыков самоорганизации: идет обучение упражнениям для утренней гимнастики, беседы и игры, направленные на формирование «хороших привычек»: здоровое питание, активный образ жизни, закаливание и т.п.

Теоретический материал в большинстве занятий интегрируется в практическую деятельность, так как в дошкольном возрасте процесс теоретического освоения знаний и процесс применения полученных знаний разделить практически невозможно. В дошкольном возрасте формирование ключевых компетентностей должно проходить внутри и на основе активной деятельности.

В образовательном процесс по данной программе активное участие могут принимать родители. Успешное решение задач, определенных Программой, возможно в интегративном процессе взаимодействия взрослого и ребенка. Поэтому Содержание Программы предусматривает тесное и активное взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагога, родителей и детей. Педагог помогает обучающимся приобрести мотивацию к занятиям физкультурой, применяя игровые и соревновательные формы работы, привлечение родителей предполагает положительное влияние на становление ценностей здорового образа жизни у детей.

#### **Сроки реализации и режим занятий**

Программа рассчитана на 2 года обучения – 68 часов. 34 часа на каждом году обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия не более 30 минут. Для участия обучающихся в соревнованиях, в том числе в рамках контрольных мероприятий, занятия могут объединяться (спаренные занятия с перерывом не менее 10 минут).

#### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ-демонстрация упражнений, объяснение правил игры или задания и т.п.),
- групповая организация работы (совместные действия в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная (организуется для работы с отдельными детьми, для отработки отдельных упражнений, правильности их выполнения, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

#### **Формы проведения занятий**

комбинированное (сочетание теории и практики), практическое занятие, беседа, игра, тренировка, соревнование, фестиваль.

#### **Материально-техническое оснащение программы**

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество*</i>
1	теннисные мячи,	15

2	мешочки с песком 200 и 300 г;	15
3	флажки разметочные на опоре конусы (пластиковые)	4
4	мишени для метаний	2
5	набивные мячи	2
6	мячи	2
7	фитбол-мячи	4
8	стенки и скамейки гимнастические	3
9	перекладины гимнастические	2
10	маты гимнастические	2
11	секундомер	1
12	нагрудные номера	15
13	навесные мишени	4
14	гимнастические палки	2
15	скакалки	15
16	обручи	15
17	канат	1
18	гимнастические коврики	15
19	набор для шахмат	4
20	мяч футбольный	2
21	мяч баскетбольный	2
22	набор для бадминтона (ракетка, волан)	4
23	набор для настольного тенниса (ракетка, мяч)	4
24	сетка	2
	набор для флорбола (клюшки, мячи)	1
	набор для игры в городки (биты и 10 городков)	2

- Приведено среднее количество оборудования и инвентаря. Материально-техническое обеспечение рассчитывается, исходя из количества обучающихся в конкретной учебной группе и с учетом равного обеспечения обучающихся для эффективной организации образовательного процесса.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Подвижные игры</b>	<b>19</b>	<b>3,5</b>	<b>15,5</b>	Опрос, фестиваль
	– Введение	1	0,5	0,5	
	– Игры народов России	7	1	6	
	– Сезонные игры	7	1	6	
	– Соревновательные игры и эстафеты	4	1	3	
2	<b>Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	Опрос, соревнования
	– Введение	1	0,5	0,5	
	– Основы здорового образа жизни	2	0,5	1,5	
	– Общеразвивающие физические упражнения	10	2	8	

<b>3</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Фестиваль, соревнования</b>
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>6,5</b>	<b>27,5</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>8,25</b>	<b>2</b>	<b>6,25</b>	Опрос, викторина, фестиваль
	– Введение	0,75	0,25	0,5	
	– Игры народов России	2	0,5	1,5	
	– Сезонные игры	4	1	3	
	– Соревновательные игры и эстафеты	1,5	0,25	1,25	
<b>2</b>	<b>Знакомство с видами спорта</b>	<b>11</b>	<b>2,75</b>	<b>8,25</b>	Опрос, викторина, соревнования
	– Виды спорта и их особенности	7	1,75	5,25	
	– Утренняя зарядка	4	1	3	
<b>3</b>	<b>ФСК ГТО для дошкольников</b>	<b>10,75</b>	<b>1,75</b>	<b>9</b>	Опрос, контрольные нормативы, соревнования
	– Введение	0,25	0,25	-	
	– Строевые упражнения	1,75	0,25	1,5	
	– Челночный бег	1,75	0,25	1,5	
	– Подтягивание, отжимание	1,75	0,25	1,5	
	– Прыжки	1,75	0,25	1,5	
	– Метание	1,75	0,25	1,5	
	– Бег	1,75	0,25	1,5	
<b>4</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	Контрольные нормативы, фестиваль, соревнования, опрос, викторина
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК\*

Год обучения	*Дата начала обучения по программе	*Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10-15 сентября В соответствии с КТП и расписанием занятий	25-30 мая В соответствии с КТП и расписанием занятий	34	34	34	1 раз в неделю, для проведения и участия в соревнованиях могут организовываться спаренные занятия
2 год	С 1 сентября В соответствии с	25-30 мая В соответствии	34	34	34	1 раз в неделю, для проведения и участия в

	КТП и расписанием занятий	с КТП и расписанием занятий				соревнованиях организовываться спаренные занятия	могут
--	---------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	-------

\*утверждается отдельно на каждый учебный год на каждую учебную группу

Дополнительная общеразвивающая программы реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки школьных каникул: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).

Праздничные и выходные дни:

- День народного единства – 04.11.2024
- Новогодние праздники – 29.12.2024 - 08.01.2025
- День защитника отечества – 23.02.2025 – 24.02.2025
- Международный женский день – 08.03.2025 – 10.03.2025
- Праздник весны и труда – 01.05.2025 – 04.05.2025
- День победы – 09.05.2025-11.05.2025

02.11.2024 – рабочий день

28.12.2024 – рабочий день

Сроки проведения промежуточной аттестации:

I полугодие – 12-28 декабря 2024 года,

II полугодие – 19-30 мая 2025 года,

I полугодие (2 г.о.) – 15-28 декабря 2025 года

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 год обучения

### РАЗДЕЛ 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### 1.1. Введение.

**Теория.** Знакомство. Входная диагностика – опрос «Что такое игра». Виды игр. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале, на площадке. Поведение в игре.

**Практика.** Входная диагностика «Уровень физической подготовки»: челночный бег, 3\*10, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Караси и щуки».

**1.2. \*Игры народов России.** (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

**Теория.** Что такое народная игра? Понятие правил игры. Знакомство с правилами различных игр. Разные роли в игре. Считалки, «водилки», «кричалки», песенки-приговорки, потешки. Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции. Опрос.

**Практика.** Разбор игр. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры. Игры с бегом. Игры с мячом. Спокойные игры и малоподвижные игры. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

**1.3. \*Сезонные игры.** (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

**Теория.** Времена года и их особенности. Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице (зимой, летом, осенью, весной).

**Практика.** Разбор игр. Игры на улице. Игры в помещении. Командные игры.

**1.4. \*Соревновательные игры и эстафеты.** (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

**Теория.** Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда».

**Практика.** Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 2.1. Введение.

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Разминка и ее значение при занятиях физическими упражнениями.

**Практика.** Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на дыхание: самолёт, ветерок, мышка и мишка. Разучивание подвижной игры «Сбей кеглю», «Зайцы в огороде».

#### 2.2. Основы здорового образа жизни.

**Теория.** Режим дня. Утренняя зарядка, полезные/неполезные продукты. Польза физкультуры и спорта. Опрос.

**Практика.** Пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры с речевым сопровождением. Самомассаж пальцев рук. Упражнения «Правильное дыхание». Игра с мячиком «Полезно-вредно». Игра-эстафета «Полезные продукты». Разучивание базовых упражнений для утренней зарядки.

### **2.3. Общеразвивающие физические упражнения.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила и техника выполнения упражнений (бег, челночный бег, ходьба, прыжки, ползание, лазанье, бросание, ловля, метание). Техника выполнения высокого старта. Исходное положение. Техника правильного дыхания. Опрос.

#### **Практика.**

Техника ходьбы, бега, прыжков.

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Бег со средней скоростью на 80-120м в чередовании с ходьбой, со скакалкой, мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, на скорость. Выполнение высокого старта.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков), через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Совершенствование ходьбы обычной с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Ходьба с фиксацией рук на пояс, за спину. Обычная ходьба, ходьба на носках. Игры с бегом. Игры с прыжками. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагивание предметов, по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом, по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках с прокатывание набивного мяча головой. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком; размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.

Бросание, ловля, метание

Метание на дальность правой и левой рукой. Метание в движущуюся цель. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Упражнения на точность, на дальность броска. Метание из-за головы из положения стоя по направлению броска.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса

## **РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

**Практика:** Соревнования «Царь горы». Фестиваль «Игры народов России».

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

#### **1.5. Ведение.**

**Теория.** Входная диагностика – опрос «Я знаю игры...». Виды игр. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале, на площадке. Поведение в игре. Организация игры.

**Практика.** Входная диагностика «Уровень физической подготовки». «Я проведу игру».

**1.6. \*Игры народов России.** (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

**Теория.** Знакомство с правилами различных игр. Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции. Викторина «Народные игры».

**Практика.** Разбор игр. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры. Игры с бегом. Игры с мячом. Спокойные игры и малоподвижные игры. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве. Игры с мячом.

**1.7. \*Сезонные игры.** (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

**Теория.** Времена года и их особенности. Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице (зимой, летом, осенью, весной).

**Практика.** Разбор игр. Игры на улице. Игры в помещении. Командные игры.

**1.8. \*Соревновательные игры и эстафеты.** (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

**Теория.** Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда».

**Практика.** Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **РАЗДЕЛ 2. ЗНАКОМСТВО С ВИДАМИ СПОРТА**

### **2.1. Виды спорта и их особенности.**

**Теория.** Спорт и физкультура. Опрос «Какие виды спорта ты знаешь». Спортивная форма. Правила поведения в спортивном зале. Правила, элементы видов спорта. Спортивные соревнования.

**Практика.** Знакомство с видами спорта.

– **Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное и.п.; основные фигуры (4-5 фигур), выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

– **Баскетбол:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.д.) и с разных сторон; забрасывания мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

– **Футбол:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощённым правилам.

– Хоккей/флорбол: (без коньков – на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы/мяча клюшкой, не отрывая ее от шайбы/мяча; прокатывание шайбы/мяча клюшкой друг другу, задерживание шайбы/мяча в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

– Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

– Настольный теннис: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

– Шахматы: доска, фигуры, расположение фигур на доске, перемещение фигур.

**2.2.\* Утренняя гимнастика.** (комплексы упражнений, их описание приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий).

**Теория.** Польза утренних упражнений, ее влияние на организм. Основы закаливания. Пешие прогулки на свежем воздухе. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Исходное положение.

**Практика.** Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами и без.

## **РАЗДЕЛ 3. ФСК ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **3.1. Введение**

**Теория.** «Что такое ВФСК ГТО?». Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

**Практика.**

### **3.2. Строевые упражнения.**

**Теория.** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

**Практика.** Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Игра: «Замкни цепочку», «Тележка».

### **3.3. Челночный бег.**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения для развития стартовой скорости. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Упражнения на дыхание.

### **3.4. Подтягивание, отжимание.**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения, и повороты головы. Комплекс «1-присед, 2-присед с упором на руки, 3- планка, 4-присед, 5 – прыжок с хлопком над головой. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 4. Подтягивание на низкой перекладине; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».

### **3.5. Прыжки.**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

**Практика.** Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и

собираанием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Прыжки со скакалкой в паре; прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; впрыгивание на препятствие. Упражнение на дыхание, массаж ног. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

### **3.6. Метание.**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения с бросками мяча из различных положений. Эстафеты с элементами бросков, перекатывания. Метание малого мяча вдаль. Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с элементами бросков и передач. Упражнения с набивными мячами/мешочками. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. П/и «Сбей кеглю»; П/и «Береги мяч». Релаксационное упражнение «Ленивый барсук». Упражнение на дыхание.

### **3.7. Бег.**

**Теория.** Техника безопасности при беге. Дыхание при беге, основные ошибки, правила и особенности. Высокий старт. Техники бега.

**Практика.** Эстафеты: «Нарисуй солнышко», «Посадка и уборка овощей». П/и «Успей выбежать». Игровые упражнения: «Падающая палка», бег уступами, «Мяч в игре», «Встречный бег», «Кто быстрее?». Массаж стоп. Упражнение на дыхание.

## **РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

**Теория.** Викторина «Назови спортсмена». Игра «Изобрази спортсмена». Опрос «правила выполнения упражнений: прыжки, метание, бег, отжимание».

**Практика.** Соревнование. Контрольные нормативы: Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м. Малая Спартакиада. Фестиваль ВФСК ГТО (сдача нормативов).

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### ***Методические материалы***

Учебно-методический комплекс общеразвивающей программы «Играем в спорт» состоит из следующих компонентов:

- Описания применяемых методов и педагогических технологий.
- Информационных источников, используемых при реализации программы.
- Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

### ***Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса***

Для достижения поставленных задач используются следующие **методы**:

- *словесные методы* (рассказ, беседа, описание и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ),
- *наглядные методы* (демонстрация натуральная или мультимедиа демонстрация, педагогический показ),
- *практические*: (формируются практические умения и навыки путем многократных повторений, игровой, соревновательной деятельности).
- *репродуктивный метод* (объяснение нового материала на основе пройденного).

*Технология индивидуализации обучения* (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

*Групповые технологии*: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

*Игровые технологии* как форма активного обучения применяются для практического освоения материала. Игровая технология позволяет создать условия для формирования всех четырёх компонентов содержания образования: знаний, умений, опыта практической деятельности и опыта эмоционально-ценностного отношения к миру.

*Дистанционные образовательные технологии* и электронное обучение, информационные технологии (демонстрация презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).

*Здоровьесберегающие технологии* при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки.

### ***Информационные источники***

*Список литературы для педагогов:*

1. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016.
2. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева// Вестник Науки и Творчества, 2016. № 6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2016.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Детство-Пресс, 2016.
5. Прокофьева Д.Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России /Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье,2016. № 2 (57).
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2016..
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. –М.: Детство Пресс, 2016.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.
9. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2019.
10. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений.
11. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

*Интернет ресурсы:*

1. <http://fizkulturnica.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://dou31.kirov.spb.ru/images/документы/igripodvi12.20.pdf>
4. <https://www.gto.ru/#gto-method>
5. [https://youtu.be/onYJCN9bJ\\_U](https://youtu.be/onYJCN9bJ_U)
6. <https://youtu.be/mCqApeRK6KA>

7. <https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q>
8. <https://youtu.be/geaWSZPLMw4>
9. [https://youtu.be/seL\\_eGouFv8](https://youtu.be/seL_eGouFv8)
10. <https://youtu.be/reI88IvAqxY>
- 11.

*Список литературы и Интернет-ресурсов для родителей:*

1. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2009.
2. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева// Вестник Науки и Творчества, 2016. № 6.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
4. Утробина. К.К. Занимательная физкультура в детском саду/К.К. Утробина. Москва: Просвещение, 2003.
5. [https://youtu.be/onYJCN9bJ\\_U](https://youtu.be/onYJCN9bJ_U)
6. <https://www.gto.ru/#gto-method>
7. <https://youtu.be/mCqApeRK6KA>
8. <https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q>
9. <https://youtu.be/geaWSZPLMw4>
10. [https://youtu.be/seL\\_eGouFv8](https://youtu.be/seL_eGouFv8)
11. <https://youtu.be/reI88IvAqxY>

В приложениях 1-4 приведена подборка игр, эстафет, комплексов упражнений к разделам Программы «Подвижные игры» (приложение 1 «Игры народов России», приложение 2 «Сезонные игры», приложение 3 «Соревновательные игры и эстафеты») и «Знакомство с видами спорта» (приложение 4 «Утренняя зарядка»). Пользуясь этими приложениями, педагог самостоятельно подбирает игры и упражнения к каждому занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий, заносит их в КТП к каждой учебной группе и отражает в содержании занятий.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

«Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) *делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений* и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в *виде целевых ориентиров*, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей» (ФГОС ДОО). Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей, определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

В виду реализации данной программы в условиях сетевого взаимодействия дошкольным образовательным учреждением и учреждением дополнительного образования педагогический мониторинг проводится специалистами ДОУ по всей совокупности определённых Стандартом образовательных областей.

В рамках реализуемой программы. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года в целях отслеживания уровня освоения учебного материала, личностного развития учащихся, взаимоотношений в коллективе. Возможные формы: игровые формы, выполнение практических заданий, устный опрос, соревнование внутри группы, сдача контрольных нормативов.

**Промежуточный контроль освоения программы (промежуточная аттестация)** может проводиться по окончании изучения разделов (в соответствии с календарно-тематическим планированием на каждую учебную группу) и в конце 1 и 2 полугодия первого года обучения, в конце 1 полугодия второго года обучения. Контроль проводится в форме соревнования, фестиваля «Игры народов России», опроса, сдачи контрольных нормативов.

**При итоговом контроле** для оценки уровня и качества освоения обучающимися Программы подводятся итоги всего периода обучения. Контрольные занятия проводятся в виде итоговых соревнований «Малая спартакиада» и сдачи нормативов ВФСК ГТО в ходе участия в Фестивале ВФСК ГТО.

Для повышения уровня качества образовательного процесса необходимо учитывать образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. В целях удовлетворения социально-образовательного заказа и более полного соответствия потребностям и интересам детей, проводится изучение спроса, потребностей детей и их родителей (законных представителей), а также их удовлетворенности, получаемыми услугами.

Способы определения результативности

Результативность освоения программы определяется в ходе контрольных занятий с применением диагностических материалов, опросов, тестирования физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- диагностика физических качеств (тестирование физической подготовленности);
- диагностика теоретических знаний (опрос, викторина).

**Критерии оценки теоретических знаний в соответствии с образовательной программой при испытаниях в виде опроса:**

- 0 – обучающийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

**Максимально возможное количество баллов – 15**

Требования к физической подготовленности зависят от пола и возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня подготовленности (первое и второе полугодие, год обучения по Программе). **Испытание проводится в форме тестирования физических способностей обучающихся/сдачи контрольных нормативов.**

**Критерии оценки:**

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

**Максимально возможное количество баллов – 18**

**Критерии оценки участия обучающегося в Фестивале народных игр**

- 0 – обучающийся не участвовал в мероприятии
- Активность участия – 1-3 баллов
- Знание правил игр – 1-3 баллов

Самостоятельность, инициативность – 1-3 баллов  
 Знание считалок, стихов, песенок и т.п – 1-3 баллов  
 Двигательная активность – 1-3 баллов  
**Максимально возможное количество баллов – 15**

**Критерии оценки участия обучающегося в соревнованиях «Царь горы»/Малая спартакиада**

Активность участия – 1-3 баллов  
 Правильность выполнения упражнений – 1-3 баллов  
 Самостоятельность, инициативность – 1-3 баллов  
 Двигательная активность – 1-3 баллов  
 Участие в результате команды – 1-3 балов  
**Максимально возможное количество баллов – 15**

**Критерии участия обучающегося в Фестивале ВФСК ГТО**

Уровень физической подготовленности соответствует:  
 Золотой значок – 5 баллов  
 Серебряный – 3 балла  
 Бронзовый – 1 балл  
 Не участвовал – 0 баллов  
 Правильность, четкость, своевременность выполнения спортивных команд – 1-3 балла  
 Дисциплина во время соревнований – 1-3 баллов  
**Максимально возможное количество баллов – 11**

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

обучающимися по дополнительной общеразвивающей программе «Играем в спорт»

**Группа:** \_\_\_\_\_ **Год обучения по Программе:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_  
**Педагог дополнительного образования:** \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рождения	Виды испытаний/показатели/баллы												Результат (всего баллов/ уровень освоения)		
			Челночный бег		Отжимание		Наклон вперед (см)		Прыжки в длину		Метание		Поднимание туловища за 1 мин.				
			показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	баллы
1.																	
...																	
15.																	

**Максимально возможное количество баллов – 18**

**Рекомендации по проведению испытаний (прием контрольных нормативов)**

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

## **СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

## **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- 

## **МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.

Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

## **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.
- 

## **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе (на основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО  
И СПОРТИВНОГО  
ПРОФИТОРА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ПРОГРАММЫ  
«ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ»

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, профильные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg\_gto



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	



**Диагностическая карта результатов промежуточного контроля (аттестации) программы «Играем в спорт»\***

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов		Опрос/ викторина		Фестиваль народных игр		Всего баллов (макс 48 б)	Уровень освоения по результатам промежуточного контроля
	1 полугодие макс. б – 18		1 полугодие макс. б – 15		1 полугодие макс. б – 15			

**Максимально возможное количество баллов за 1 полугодие – 48**

**48 -36 б – высокий уровень (В),**

**35-13 – средний уровень (С),**

**менее 13 – низкий уровень (Н)**

**Диагностическая карта итоговых результатов освоения программы «Играем в спорт»\*  
за 1 год обучения**

Имя, фамилия обучающегося	Группа №		учебный год		педагог доп. образования		Всего баллов макс. б – 96	Уровень освоения
	Результаты контрольных нормативов макс. б – 18		Опрос/ викторина макс. б – 15		Фестиваль народных игр макс. б – 15	Соревнование «Царь горы» макс. б – 15		
	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полугодие	2 полугодие		

*\*Диагностическая карта заполняется педагогом по результатам контрольных мероприятий. В соответствующие ячейки проставляется сумма баллов, полученная обучающимся, исходя из полученной суммы баллов, определяется уровень освоения программы.*

**96-72 б – высокий уровень (В)  
71 – 24 б – средний уровень (С)  
менее 24 б – низкий уровень (Н)**

**Диагностическая карта результатов промежуточного контроля (аттестации) программы «Играем в спорт»\***

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов		Опрос/ викторина		Малая Спартакиада	Всего баллов (макс 48 б)	Уровень освоения по результатам промежуточного контроля
	1 полугодие макс. б – 18		1 полугодие макс. б – 15		1 полугодие макс. б – 15		

**Максимально возможное количество баллов за 1 полугодие – 48**

**48 -36 б – высокий уровень (В),**

**35-13 – средний уровень (С),**

**менее 13 – низкий уровень (Н)**

**Диагностическая карта итоговых результатов освоения программы «Играем в спорт»\***  
**за 2 год обучения**

Имя, фамилия обучающегося	Группа №		учебный год		педагог доп. образования		Всего баллов макс. б – 92	Уровень освоения
	Результаты контрольных нормативов макс. б – 18		Опрос/ викторина макс. б – 15		Малая спартакиада макс. б – 15	Фестиваль ВФСК ГТО макс. б – 11		
	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полугодие	2 полугодие		

*\*Диагностическая карта заполняется педагогом по результатам контрольных мероприятий. В соответствующие ячейки проставляется сумма баллов, полученная обучающимся, исходя из полученной суммы баллов, определяется уровень освоения программы.*

- 92-69 б – высокий уровень (В)**
- 68 – 23 б – средний уровень (С)**
- менее 23 б – низкий уровень (Н)**

## ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Игры с бегом**«Змейка» (русская народная игра)**

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

**Правила**

Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».

Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать, но склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

**«Салки» (русская народная игра)**

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

**Правила:**

Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать врассыпную от нового водящего.

**«Кошки-мышки» (русская народная игра)**

Эту игру, так же, как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

**Правила:**

Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.

Если «кошка» хочет догнать какого-то определен-ного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».

Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

**«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)**

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

**Привило:**

Нельзя ловить игроков за одежду. «Пеньки» не должны сходить с места.

### **«Вестовые» (якутская народная игра)**

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленем». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а зади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленем» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончании пути.

#### **Правила:**

«Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». Надо обязательно сделать два круга возле столба. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

### **«Ворота» (русская народная игра)**

Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.

#### **Правила:**

Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами. Нельзя задевать «ворота». Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

### **«Капканы» (русская народная игра)**

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

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

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

#### **Правила:**

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

### **«Золотые ворота» (русская народная игра)**

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг

к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

*Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:  
золотые ворота пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз —  
запрещается, а на третий раз не пропустим вас!*

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки).

### **«Горелки» (русская народная игра)**

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят: гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят.

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

#### **Правила:**

«Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать. «Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки. Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.

Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

### **«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)**

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

#### **Правила:**

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой. Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке. Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны. Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

### «Колышки» (марийская народная игра)

Перед началом игры все игроки должны запастись деревянными колышками длиной около одного метра и воткнуть их в землю вокруг водящего так, чтобы образовался круг радиусом 3—5 м. Водящий должен сначала попросить у каждого ребенка колышек, но дети могут не отдавать свой колышек, потому что в этом случае им придется становиться на место водящего.

Если все дети водящему отказали, то он начинает сердиться и пытается захватить любой колышек. Для этого он должен положить руку на выбранный колышек и громко посчитать до трех. На счет «три» водящий выбегает из круга и бежит вокруг. Хозяин круга одновременно бросается в противоположную сторону, стараясь обогнать водящего и добежать до своего колышка первым.

Тот, кто первым добежит до колышка, становится его хозяином, а проигравший становится в круг и должен водить снова.

**Правила:** нельзя бежать раньше слова «три», иначе старт будет повторен. Нельзя сокращать круг, срезая его наискосок.

### «Поляна — жердь» (удмуртская народная игра)

Эту народную игру лучше всего проводить на полянке с мягкой почвой. Если земля сильно утоптана, то следует попросить детей до начала игры специально вскопать или разрыхлить место, куда будет втыкаться жердь (толстая палка длиной 2 м).

Вокруг жерди очерчивается граница круга радиусом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это расстояние может быть и уменьшено). Водящий становится возле жерди, остальные игроки становятся за границей круга.

По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водящий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаясь «осалить» его до того, как игрок пересечет границы круга. Если водящий догнал игрока, то неудачливый игрок становится водящим. Если нет, то он возвращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности площадки, и игра продолжается.

**Правила:** в круг может забегать только один игрок, остальные дети ждут своей очереди. Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди. Если жердь не упала, а только наклонилась, то водящий не будет догонять игрока. Если в ходе игры кто-нибудь из детей специально не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим.

### «Два Мороза» (русская народная игра)

Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов».

Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замер-знуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смелы-чаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников.

После нескольких перебежек выбирают других «мо-розов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

**Правила:** перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».

### **«Стой, олень» (игра, народа коми)**

Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севера, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей».

Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.

**Правила:** надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными. Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро поворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крикнуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игроки поворачиваются и пытаются догнать убегающих противников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли, убегающих и догоняющих могут меняться несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе.

**Правила:** нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным». Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все игроки твоей команды услышали, что их игрока «осалили».

### **«Ястреб и утки» (бурятская народная игра)**

Игра проводится на улице. Необходимо разделить участок на несколько зон: «камышы», «озеро». «Озеро» — это очерченная зона произвольной формы на одном из противоположных концов поля. На другом конце поля располагается «ястреб» — это ведущий, который будет ловить «уток». «Утки» должны по команде убежать от «ястреба», по дороге к «озеру» прячась в «камышах». «Камыши» — это несколько игроков, которые располагаются в произвольном порядке на расстоянии 1—1,5 м друг от друга на пути «уток» к «озеру». «Утки» спасаются сначала среди «камышей», а потом — в «озере», где «ястреб» уже не может их ловить. Если «ястреб» сумел «осалить» нескольких уток, то они считаются пойманными и выходят за пределы игрового поля. «Ястреб» продолжает ловить уже меньшее количество «уток». «Ястреб» побеждает, если сумел поймать всех «уток».

**Правила:** «Камыши» не должны сходить с места или ловить кого-нибудь из игроков руками. «Камыши» могут раскачиваться, стоя на месте, и таким образом мешать «ястребу» ловить «уток». Каждая «утка» обязана поплутать в «камышах», а не сразу бежать к «озеру», где она будет в полной безопасности.

### **«Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра)**

Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать палку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т.п.

Рассмотрим, как можно устроить целое соревнование в беге, держа палку на ладони. Для этого надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Оно

может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьники, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра проводится со старшими дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забега также не должны очень сильно отличаться между собой по росту.

Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку.

**Правила:** если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры. При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается.

### **«Слепой медведь» (осетинская народная игра)**

Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика. По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза. Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают в рассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля. Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

**Правила:** если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

### **Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра)**

Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.

**Правила:** «Маша» считается пойманной, если «Яша» коснулся ее рукой. Если «Яша» долго не может поймать «Машу», можно предложить героям поменяться ролями или уступить место другим детям.

### **«Маляр и краски» (татарская народная игра)**

Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»

Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией.

«Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

**Правила:** Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

### **«Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов коми)**

Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры.

Жребием определяется, какая команда будет прятаться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором скороговорку, например «Все бобры добры для своих бобрят». (Правильное произношение скороговорки должно быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скороговорка может быть заменена на более простую: «Под топотом копыт пыль по полю летит»). Судьи следят за правильностью произношения скороговорки и считают, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться.

Закончив произносить скороговорку, игроки из водящей команды начинают искать спрятавшихся противников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать найденного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья.

Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий. Она получает право прятаться.

**Правила:** до начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки. Произносить скороговорку надо правильно, не переставляя слова, слоги, звуки.

## **Игры с мячом**

### **«Свечки» (русская народная игра)**

Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

**Правила:** водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

### **«Повелитель лунки» (кабардинская народная игра)**

Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые врассыпную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки»

выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

**Правила:** засчитывается только прямое попадание мяча. Водящий может кидать мяч в игре только один раз. Нельзя выбегать за пределы площадки, игрок, сделавший это, выбывает из игры.

#### **«В узелок» (татарская народная игра)**

Для этой игры можно использовать мяч средних размеров, но лучше играть так, как играли в старину: платком или шарфом, завязанным в узелок.

Водящий должен отойти на несколько шагов от остальных детей, которые стоят или усаживаются в кружок. Расстояние между детьми должно быть примерно 1,5—2 м.

Игроки перекидывают узелок (или мяч) по кругу, своим соседям слева или справа, а водящий бегаёт за кругом и пытается его поймать. Если ему удастся хотя бы коснуться узелка на лету или в руках у одного из игроков, то игрок, не сумевший защитить узелок, становится водящим. Игра продолжается.

#### **Правила:**

Водящий может находиться только вне круга и оттуда пытаться поймать мяч. Нельзя прятать узелок от водящего, надо как можно быстрее перебрасывать его своему соседу.

Нельзя перебрасывать узелок не соседям, а, например, ребёнку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

#### **«Белый мяч» (калмыцкая народная игра)**

Эта игра когда-то имела обрядовый характер. В начале лета, когда начинает линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть, из которой изготавливали небольшой белый мяч. Сейчас для этой игры можно использовать любой мяч.

Игру можно проводить на большом поле, на игровой площадке. Перед началом игры все игроки разделяются на две команды. Один игрок отбегает от всех остальных на значительное расстояние и забрасывает мяч как можно дальше. Как только игрок возвращается, все дети бросаются в ту сторону, куда упал мяч, и каждый стремится первым схватить мяч. Тот, кто первым нашёл мяч, издаёт победный возглас и бросается назад, к исходному рубежу. Игроки противоположной команды пытаются отнять у него мяч, а игроки из своей команды помогают ему. Игрок может перекинуть мяч любому игроку из своей команды, если сам не в силах защитить мяч или убежать от своих преследователей. Выигравшей считается та команда, которая сумела доставить мяч к рубежу и вручить его тому игроку, кто бросал мяч в начале игры.

#### **Правила:**

Допускаются силовые приёмы при отнимании мяча, но без подножек и толчков. Если игра проводится несколько раз, то выигравшей команде засчитывается одно очко, и победительницей становится команда, игроки которой сумели завоевать больше очков.

#### **«Заяц» (русская народная игра)**

Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

#### **Правила:**

При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

#### **«Вышибалы» (русская народная игра)**

Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч,

пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки, Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

#### **Правила:**

Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.

Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

#### **«Мяч об узкую стенку» (мордовская народная игра)**

Название этой игре дала вкопанная вертикально в землю узкая доска (шириной около 30 см) длиной 2 м. Если играют дети, то высота доски может быть меньше, необходимо укрепить ее сзади другой деревянной доской или колом, чтобы придать устойчивость.

В начале игры такая доска — «узкая стенка» — устанавливается на первой линии, параллельно которой на расстоянии 10—15 м чертится на земле вторая линия. На первой линии, примерно в 1 м от «узкой стенки», становится выбранный по жребию водящий, остальные игроки располагаются позади второй линии.

В руках у водящего небольшой резиновый мяч и «бита» — деревянная палочка или узкая дощечка (размеры 10х60 см), обтесанная с одного конца в виде рукоятки. Водящий подбрасывает мяч невысоко в воздухе и ударом «биты» выбивает за линию второго кона. Другие игроки пытаются поймать его на лету. Если какому-нибудь игроку это удалось, он становится на вторую линию и пытается попасть мячом в «узкую стенку». Если ему это удалось, он сменяет водящего, если нет, то игра продолжается со старым «метальщиком мяча».

**Правила:** перед началом игры надо договориться, сколько попыток имеет водящий, в случае если он не смог с первого раза попасть «битой» по мячу или перебросить его за линию второго кона. После этого он должен будет передать «биту» другому игроку (он тоже определяется по жребию). Кидать мяч в «узкую стенку» можно только из-за второй линии, не заступая за нее. Расстояние между линиями можно изменять в зависимости от возраста игроков (чем младше дети, тем меньше расстояние). Можно разыгрывать очки: одно очко присуждается игроку, попавшему в «узкую стенку», или водящему, если ни один игрок не смог попасть в нее. В конце игры победитель определяется по количеству набранных очков.

#### **«Лапта» (русская народная игра)**

Название этой древней игры произошло от названия деревянной палки, которой забивали мяч: она похожа на лопату и называется «лаптой». Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают своего водящего, он будет подавать мяч первым.

Игра проводится на улице. С одной стороны игрового поля находится «город», а с другой, на расстоянии 10—20 м, чертится линия кона. Игроки «города» располагаются на его территории, игроки поля в произвольном порядке располагаются в «поле». Водящий первым подбрасывает мяч и с помощью лапты направляет его в «поле», быстро бежит к линии кона, а затем также быстро возвращается в «город». Игроки «поля» ловят мяч в воздухе или поднимают его там, где он упал, и с этого места они могут «пятнать» бегущего противника, если он еще находится в «поле».

**Правила:** каждый игрок «города» по очереди забивает мяч «лаптой». Надо стараться кинуть мяч туда, где меньше всего игроков противника, или как можно дальше. Игроку, который не смог забить мяч «лаптой», разрешается бросить его рукой. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если:

- все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона,
- все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город,

- во время перебежки игрока «города» запятнали.

#### **«Уральский мяч» (башкирская народная игра)**

Сейчас в эту игру играют небольшим резиновым мячом, а раньше играли мячом, скатанным из шерсти. На игровой площадке чертят три параллельные линии на расстоянии около 10 м друг от друга: первая линия — это линия бросания мяча, вторая — это средняя линия, третья — это линия обхода. Игроки делятся на две команды: «пастухов» и «метальщиков» мяча. Первый «метальщик» становится за линией бросания, подкидывает мяч над собой и с силой бьет по нему рукой так, чтобы он отлетел за третью линию. Затем он должен сразу же сам бежать за эту линию и быстро возвращаться назад, за линию бросания. Выбитый им мяч ловят «пастухи». Если они успеют поймать мяч и вернуть его за линию бросания, пока бросавший мяч игрок еще туда не вернулся, то этот игрок должен остановиться на том месте, до которого он успел добежать, когда мяч вернули за линию бросания. Если игрок сумел опередить «пастухов», он получает право на дополнительное выбивание мяча в поле. Затем по мячу бьет следующий игрок из команды «метальщиков». Если все «метальщики» были остановлены в поле, то их строят на специальной линии, которую называют «мостик из одного волоска»: эту прерывистую линию чертят посередине между линией обхода и средней линией.

Самый меткий «пастух» (это определяют игроки его команды) становится с мячом на линии бросания и предлагает любому из «метальщиков» по-своему выбору бежать в любую сторону. «Пастух» должен будет попасть в бегущего мячом. Если ему это удастся, то все «пастухи» становятся «метальщиками», в случае про-маха игра повторяется снова.

#### **Правила:**

«Метальщики» бросают мяч по очереди, не переступая ногой через линию бросания. «Пастухи» могут ловить мяч или поднимать его с земли. Чтобы быстрее вернуть мяч за линию бросания, «пастухи» могут передавать его друг другу.

#### **«Лунки» (русская народная игра)**

Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее надо будет закатить или забросить небольшой резиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один ребенок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.

Правила: обычно игру проводят с небольшим количеством «лунок», в любом случае их не должно быть более 10. Количество участников необходимо также ограничивать несколькими детьми, иначе игра затянется очень надолго.

#### **«Шар-мазло» («Котел») (русская народная игра)**

Это очень популярная старинная русская игра, которая имеет и другие названия, например, «Кубарь», «Клюшки», «Лунки», «Мазлы». В нее можно играть, используя современные клюшки для хоккея.

Перед началом игры в центре игровой площадки выкапывают яму диаметром 20—50 см, которую называют «котлом». Вокруг «котла» по окружности радиусом 1,5—2 м все игроки, кроме водящего, выкапывают лунки такого размера, чтобы в них свободно мог поместиться конец одной клюшки.

Игроки становятся каждый у своей лунки, опустив в нее конец клюшки, а водящий берет деревянный шар (или тяжелый резиновый мяч) диаметром около 10 см и отходит в сторону на расстояние несколько метров. Он пытается с помощью своей клюшки попасть шаром в центр «котла», при этом не важно, катится мяч от удара по нему или летит невысоко над землей. Остальные игроки пытаются отбить мяч своими клюшками. Если им это не

удалось и мяч все-таки попал в центр «котла», то игроки должны поменяться своими лунка-ми. В это время водящий может занять одну из лунок своей клюшкой. Тогда игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

**Правила:**

Мяч, отбитый игроками на лету, водящий может постараться повторно закатить клюшкой в «котел». Остальные игроки могут ударять по мячу своими клюш-ками, стараясь не пропустить его в «котел». Нельзя препятствовать движению мяча к «котлу» ногой или рукой, игрок, нарушивший это правило, становится водящим. Если во время игры дети слишком удалились от своих лунок, водящий может оставить мяч и попытаться добежать до свободной лунки и занять ее своей клюшкой. Ребенок, оставшийся без лунки, не должен пытаться освободить ее силой.

### **«Земля – вода – небо» («Зверь – рыба – птица») (русская народная игра)**

Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.

Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен пой-мать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебро-сить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не, то слово), то он отдает свой фант. Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.

В конце игры можно предложить детям, проиграв-шим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллек-тивное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы по-лучить назад свои фанты.

**Правила:**

Ведущий может кидать мяч, только после произ-несения ключевого слова. Надо кидать мяч прямо в руки, чтобы не отвле-кать игрока на его ловлю. Нельзя повторно называть уже ранее кем-то назван-ное животное, птицу, рыбу — это считается неправиль-ным ответом, и игрок штрафуетя на фант.

### **«Стой!» (удмуртская народная игра)**

Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг другу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.

Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается. **Правила:** мяч в этой игре кидают только стоя неподвижно на месте, а вот ловить его можно и передвигаясь. Если после крика: «Стой!» игрок, в которого ки-нули мяч, шевельнется, он становится водящим, даже если мяч в него не попал.

## **Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры**

### **«Отгадай» (игра народов Дагестана)**

Игра напоминает жмурки. Водящему завязывают глаза, и он начинает прыгать на одной ноге по кругу. Другую ногу он держит вытянутой вперед. Любой ребенок может осторожно хлопнуть водящего по вытянутой ноге. Тот останавливается и пытается угадать,

кто ударил его по ноге. Если водящий угадал, то проигравший игрок сменяет водящего. Если нет, то игра продолжается и водящий опять начинает прыгать по кругу на одной ноге.

**Правила:** нельзя сильно ударять водящего по вытянутой ноге, можно только слегка хлопнуть его рукой не более одного раза. Водящий не должен открывать глаза, пока не угадает имя ударившего его игрока. Если игроки еще слишком малы, им трудно прыгать на одной ноге, тогда можно разрешить прыгать на двух ногах, держа руку вытянутой вперед. Тогда водящего хлопают по руке.

#### **«Бой петухов» (марийская народная игра)**

Все игроки должны разделиться на пары так, чтобы дети одного возраста и примерно равные по силам оказались друг напротив друга. Затем команды выстраиваются в две шеренги, одна напротив другой, так, чтобы каждый ребенок оказался напротив своего соперника. Дети становятся на одну ногу; другую ногу, согнутую в колене, держат за спиной обеими руками. По команде все дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперед плечо. Сблившись, противники толкают друг друга плечом, отскакивают и снова с разбега сталкиваются. Если во время петушиного боя игрок потеряет равновесие и встанет на обе ноги или обопрется на руку, чтобы не упасть, то он считается проигравшим, и пара выходит из игры. Когда все пары закончат состязаться, подчитывается, сколько игроков из каждой команды стали победителями в бою петухов. Так определяется команда-победительница.

**Правила:** толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены. Можно толкать только своего соперника по паре.

#### **«Хромая лиса» (татарская народная игра)**

В начале игры надо расчертить площадку, определить, где будет располагаться «лисий нора», «дом», «курятник», и выбрать, кто из детей будет «хромой лисой» и «хозяином курятника». Все остальные дети становятся «курами». В зависимости от количества кур в курятнике вычерчиваются и его размеры: они должны быть достаточны для того, чтобы куры могли, не мешая друг другу, убежать от лисы, забравшейся в курятник. «Хромая лиса» скачет на одной ноге из своей норы к «курятнику» мимо «дома», а «хозяин дома» спрашивает у нее, куда она собралась. Шутливый диалог может выглядеть так (1):

— Лиса, лисонька хромая, куда ночью ковыляешь? — Бикчантай, сынок Мамаю, меня бабка ждет родная! — А зачем к ней торопиться? — Моя шуба там за печкой. — А если шуба загорится? — Окуну я шубу в речку. — Вдруг умчит ее течение? — Я заплачу с огорченья. — Лиса, лисонька хромая, как без шубы ты пойдешь? — Бикчантай, сынок Мамаю, как пройду, тогда поймешь!

Доверчивый хозяин «ложится спать» (закрывает глаза), а плутовка лиса залезает в «курятник» и начинает гоняться за «курами». При этом она должна прыгать на одной ноге, вставать на обе ноги сразу ей запрещено. Иногда до начала игры договариваются, что «хромая лиса» может менять ногу, если устанет долго прыгать на одной ноге. «Куры» разбегаются от лисы врассыпную, но выбегать из курятника им строго запрещено.

Прыгая за «курами», «хромая лиса» стремится «осалить» кого-нибудь рукой. Игрок, которого лиса сумела коснуться, сам становится лисой в следующей игре.

Если лиса встала на две ноги и хозяин курятника заметил это, то он с криком бросается к лисе, и она убегает в нору. Если хозяин догонит лисицу, и она не успеет спрятаться в нору, то этой лисе придется водить еще раз.

**Правила:** выбежавшая из круга курочка считается пойманной. Если хозяин курятника был невнимателен и не заметил, что лиса встала на две ноги (даже на очень короткое время), то игра продолжается. Заметив нарушение правил, хозяин должен сначала окрикнуть лису, а только потом пускаться за ней вдогонку.

#### **«Хищник в море» (чувашская народная игра)**

Для этой игры надо закрепить в центре поля или площадки колышек (столбик). На этот колышек надевается сверху веревка, которая закрепляется на высоте 20—30 см от

поверхности земли с помощью незатягивающейся петли. За другой конец веревки берется водящий. Он прижимает этот конец веревки к своему бедру и бежит по кругу. Образованный с помощью веревки круг — это «море», а веревка — это «хищник». Остальные дети — «рыбки», которые стремятся убежать от «хищника» — веревки, перепрыгнув ее.

«Водящий» может закручивать веревку то по часовой стрелке, то против, то убыстрять, то замедлять свой бег, а «рыбки», задев «хищника» (веревку), выбывают из игры. Игру следует продолжать, пока в море не останется всего 2—3 «рыбки». Затем можно выбрать нового водящего и продолжать игру.

**Правила:** нельзя поднимать веревку выше уровня бедра, потому что это сделает игру опасной. «Рыбки», выскочившие за пределы «моря», считаются проигравшими.

### **«Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана)**

История этой игры восходит к древним обычаям горских народов, для которых одним из основных умений было умение удержать равновесие на крутых горных тропах. Первоначально в игру играли так: располагали два крупных камня высотой до 50 см на расстоянии 3—5 шагов друг от друга и сверху на них клали шест. Игрок должен был перенести шапки всех участников по очереди от одного камня к другому, ни разу не оступившись и не уронив ни одну шапку. Для игры можно использовать гимнастическую скамейку, по которой должны будут ходить дети в ходе игры. В этой игре дети могут просто потренироваться переносить в одной руке предметы (например, свои панамки), переходя из одного конца скамейки в другой и возвращаясь обратно.

**Правила:** игрок обязан быстро перенести все шапки, сложенные у основания скамейки, с одной стороны, на другую. Нельзя за один раз переносить больше одной шапки. Свою шапку игрок переносит последней. Если игрок устал, он может передохнуть, остановившись на одном краю скамейки, но он не должен спускаться на землю и даже касаться земли ногой.

### **«Кружиться вокруг кола» (калмыцкая народная игра)**

Небольшой кол вбивается в землю так, чтобы он был не выше пояса участников игры. Надо, держась за кол правой рукой, идти вокруг него по часовой стрелке. Одновременно игрок старается достать левой рукой правое ухо из-под правой руки. Чем ниже возьмешься за кол правой рукой, тем труднее выполнить упражнение. Победителем является игрок, сделавший больше других полных кругов вокруг кола и державший руку ниже других на коле.

**Правила:** левая рука должна все время касаться уха, но не держаться за него. При определении победителя важно учитывать, на какой высоте он держал правую руку на коле.

### **«Царь горы» (русская народная игра)**

Эта игра может проводиться там, где есть крутая невысокая горка. Лучше всего организовать игру зимой, когда и снега много, и падать с такой горки не опасно. Наперегонки дети бросаются к снежной горке, и тот, кто заберется на нее первым, гордо выкрикивает: «Я — царь горы!». Но не тут-то было! Остальные дети стараются тоже забраться на горку и, выпихнув с нее «царя горы», каждый хочет оказаться на заветном пяточке. Шутливая борьба продолжается!

**Правила:** количество игроков не должно превышать 10—12 детей одновременно, остальные дети могут просто «болеть» за победителя, поддерживая его аплодисментами и скандированием. Нельзя бороться по-настоящему, можно только весело толкаться и отпихиваться.

### **«Альчики» (игра народов Дагестана)**

«Альчики» (так называли в Дагестане лодыжки ног барана или козы) кладут на плоский камень у глухой стены. Каждый игрок ставит на камень по два альчика (косточки). Первый бросок каждый игрок делает из-за контрольной линии, расположенной на расстоянии 5—10 шагов от камня (в зависимости от возраста игроков). Если игрок сумел, стоя за

контрольной линией, добросить свою биту до камня и сбить с него альчик, то он забирает себе этот альчик и снова бьет по оставшимся альчикам, но уже с того места, куда отскочила от стены его бита. Если игрок промахнулся, то ход переходит к следующему игроку. Выигранным считается тот, кто соберет больше всех альчиков. Можно использовать вместо альчиков карандаши или палочки длинной около 10 см.

**Правила:** метать биту каждый игрок может своим способом. Нельзя заступать за контрольную черту или становиться ближе того места, куда отскочила бита.

### **«Лодыжки» (бурятская народная игра)**

Эта игра хорошо известна в Бурятии, где традиционным занятием является скотоводство. Можно заменить «лодыжки» (косточки) на деревянные палочки примерно одного размера (5—7 см). Главное, чтобы они были достаточно удобны для захвата детской рукой (соответствовали ей по размеру, имели гладкую поверхность без зазубрин и заноз).

Перед началом игры все «лодыжки» (в зависимости от количества игроков их количество может меняться) выкладываются на стол, игроки располагаются вокруг стола и договариваются между собой об очередности. Первый игрок берет в руку одну «лодыжку» и подбрасывает ее высоко вверх. Пока «лодыжка» находится в воздухе, можно той же рукой схватить со стола другие «лодыжки» и этой же рукой успеть поймать подброшенную «лодыжку».

Если при этом игрок не успеет ничего взять со стола или уронит хоть один из предметов, то он считается проигравшим и должен вернуть все «лодыжки» в центр стола, а ход передать следующему игроку. Если водящий сумел поймать «лодыжку», не уронив ни одну «косточку» — все они считаются его выигрышем, и он может продолжать игру, подбрасывая еще одну «лодыжку» вверх и захватывая другие «лодыжки» со стола до того момента, пока что-нибудь не уронит.

В конце игры победителем считается тот, кто успел собрать больше всех «лодыжек».

**Правила:** нельзя менять руку во время игры: водящий может ловить «лодыжки» любой рукой, но он не имеет права менять руку или ловить двумя руками сразу. Надо строго соблюдать очередность и не сбивать порядок игры.

### **«Колышки» (ингушская народная игра)**

В эту игру надо играть на мягкой земле или влажном песке, например, после сильного дождя. Для игры заранее заготавливаются колышки 40—70 см из твердых пород дерева (яблоня, клен). Один конец заостряют и, чтобы он стал тверже, обжигают на открытом огне. Способ метания колышка каждый игрок определяет для себя сам. Игроки должны договориться до начала игры, сколько колышков они будут использовать в игре (обычно от 5 до 10). Первый игрок бросает свой колышек так, чтобы он воткнулся в землю почти вертикально. Если колышек сильно пригнулся к земле (между колышком и землей нельзя поместить ладонь в ширину), то колышек не считается воткнутым: такой колышек выходит из игры, так же, как и упавший колышек. Следующие игроки стремятся не только воткнуть свой колышек вертикально в землю, но и стараются с помощью своего колышка сбить или пригнуть к земле колышек противника. Сбитый таким образом колышек переходит от хозяина к игроку, который сумел в него попасть своим колышком. Если игрок уронил свой колышек (он не воткнулся в землю при метании), то этот игрок теряет свой колышек и начинает следующую игру. Все участники собирают свои колышки с поля и бросают их заново. Игрок, у которого все колышки сбили в игре, выбывает из игры. Победителем объявляется игрок, выигравший больше всех колышек.

**Правила:** каждый бросает по одному колышку, строго придерживаясь своей очереди. Если игрок своим колышком сбил сразу несколько других колышков, то он забирает их все. Если у игрока, бросившего колышек, собственный колышек не воткнулся в землю, то сбитые им чужие колышки не переходят в его собственность. Наоборот, такой игрок считается проигравшим, и он должен начинать следующий тур игры

### **«Перетягивание» (осетинская народная игра)**

Для проведения этой игры надо крепко связать концы веревки длиной 2—2,5 м и, начертив на земле круг радиусом 2 м, разделить его линией на две равные половинки.

Дети из пары, которая будет меряться силами, становятся спиной друг к другу, по разные стороны линии, на одинаковом от нее расстоянии.

Каждый участник «впрягается» в веревку, завязанную в кольцо, со своей стороны. Он пропускает веревку под мышками и слегка натягивает ее. Остальные дети внимательно следят, чтобы, заняв исходную по-зицию, оба участника были на одинаковом расстоянии от разделительной линии.

По условленному сигналу соперники тянут веревку, каждый в свою сторону. Победителем считается ребенок, который перетянул соперника на свою сторону круга, а затем и вообще вытащил его за пределы круга.

**Правила:** нельзя тянуть соперника в сторону, игроки должны «перетягивать» друг друга только в направлении «вперед». Перетягивание осуществляется всем корпусом, но нельзя при этом опираться руками о землю. Проигравшим считается игрок, заступивший за линию круга обеими ногами.

### **«Биляша» (марийская народная игра)**

Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются одна напротив другой вдоль параллельных линий, нарисованных на расстоянии нескольких метров друг от друга. Если игра проводится в зале, то для обозначения границ двух линий можно использовать противоположные стороны ковра или широкой ковровой дорожки. По жребию решается, какая команда начинает игру. Один из игроков этой команды с криком: «Биляша!», направляется к шеренге противников. Дети из другой команды ждут его приближения, каждый ребенок вытягивает вперед свою правую руку. Водящий хватает за руку любого игрока и пытается перетянуть его на сторону своей команды, а тот упирается изо всех сил.

Если водящему удалось перетянуть игрока из другой команды за линию своей команды, то он берет его в плен и ставит позади себя.

Теперь игрок из другой команды может попробовать свои силы. Если он сумеет перетянуть на свою сторону игрока, за чьей спиной стоит пленник, то это будет двойная победа: он освободит члена своей команды и захватит противника. Игра продолжается, пока одна из команд не захватит определенное количество пленников или всю команду противников.

**Правила:** нельзя прятать руки за спину, таким образом, сопротивляясь захвату. Тянуть к себе игрока можно любой рукой, но только не двумя руками сразу. Игроки могут поддерживать сопротивляющегося члена своей команды только возгласами или скандированием. Пленником считается игрок, переступивший за черту другой команды обеими руками.

### **«Кул» (ингушская народная игра)**

Для игры надо начертить на земле квадрат со стороной 0,5 м, в центре которого вырыть ямку глубиной 3—4 см и диаметром до 10 см. На эту ямку перед началом игры положат «кул» — гладкую веточку с закругленными концами, специально выструганную из мягких пород дерева (липа, тополь). Примерные размеры «кула»: длина около 10—12 см, диаметр — 2—3 см. Эту веточку в ходе игры надо будет выбивать из ямки с помощью биты — деревянной палки (длиной около 50 см). Для этого конец биты опускают в ямку и, поддев «кул» снизу, выбивают его в сторону водящих.

Дети делятся на две команды и разбиваются на пары. Они решают, какая команда будет первой выбивать «кул». Игроки другой команды должны будут его ловить. Дети сразу договариваются, по сколько раз подряд каждый игрок может выбивать «кул» битой из ямки. Если игрок промахнулся или не сумел выбить «кул» из ямки, то он сразу передает свою очередь второму игроку из этой пары.

Игроки из другой команды должны ловить «кул» (веточку) руками. Тот, кто поймал «кул» двумя руками, получает 1 очко. Если игрок сумел поймать «кул» одной рукой, то он сразу получает 5 очков. Когда пары игроков из обеих команд попробуют свои силы в выбивании «кула», то можно переходить к подсчету очков: так определяется команда — победитель.

**Правила:** когда один игрок из пары выбивает «кул», второй должен отойти в сторону, чтобы не мешать ему. Дети, ловящие «кул», могут свободно перемещаться по площадке, но они тоже не должны мешать друг другу, отталкивая соперника в борьбе за пойманный «кул».

### **Спокойные игры**

#### **«Рукавицу гнать» (бурятская народная игра)**

Выбирают водящего и садятся вокруг него тесным кругом или напротив ведущего на лавке, но тоже так тесно, чтобы не было зазоров между сидящими. Руки все игроки держат за спиной. У одного из игроков в руках рукавица. Он начинает громко нараспев приговаривать: «Рукавицу гони!», одновременно передавая рукавицу своему соседу. Тот, в свою очередь, громко подхватывает песню и как можно быстрее передает рукавицу дальше. Водящий указывает на игрока, которого должен показать свои руки. Если в них рукавица, то проигравший становится водящим, если — нет, то игра продолжается.

**Правила:** поет только тот, у кого рукавица. Нельзя пытаться задержать у себя рукавицу, надо быстро передавать ее следующему игроку, который тут же начинает петь. Так создается эффект «какофонии», когда несколько игроков поют одновременно, с небольшой задержкой по времени. Если водящий правильно указал игрока, у которого рукавица, тот не имеет права передавать ее дальше, а должен показать водящему и занять его место.

#### **«Слухи» (русская народная игра)**

Играют в эту игру несколько детей, которые усаживаются рядком, поближе друг к другу. Водящий произносит шепотом любую фразу на ухо сидящему с краю ребенку так, чтобы другие дети не могли ее услышать (можно попросить всех детей, кроме одного ребенка, к которому сейчас будут обращаться, заткнуть уши). Затем фраза по цепочке передается от ребенка к ребенку, и последний, сидящий с противоположного края ребенок, произносит ее громко. Если фраза искажена, то по цепочке находят того, кто ее первым исказил: просят повторить каждого, что он услышал, начиная с первого игрока.

Игрок, первым исказивший фразу, должен пересесть на последнее место с краю.

#### **Правила:**

Нельзя говорить так, чтобы было слышно кому-нибудь, кроме твоего соседа. Нельзя переспрашивать, если чего-то не расслышал.

#### **«Игра в фанты» (русская народная игра)**

Иногда эту игру называют «да и нет не говорите», обращаясь непосредственно к названию традиционной для этой игры речевки.

Вам прислали сто рублей. Что хотите, то купите, Черный с белым не берите, да и нет не говорите, — произносит водящий и тут же начинает задавать участникам вопросы-ловушки типа: «Ты, конечно, знаешь, какого цвета небо?» Если игрок, к которому был обращен этот вопрос, выкрикивает: «Да!» — он проиграл фант. Если игрок был внимателен, то он ответит: «Не знаю!», и игра продолжается.

Если водящему никак не удастся собрать фанты у игроков, то его заменяют на более смышленного игрока, который сможет задавать более каверзные вопросы и вести диалог с игроками в быстром темпе, путая и сбивая их неожиданными вопросами и заданиями.

Данную игру можно использовать в качестве средства закрепления нового материала при изучении детьми иностранного языка, ведь английский язык для детей - залог их успеха во взрослой жизни, и об этом не следует забывать.

#### **Правила:**

Нельзя подсказывать отвечающему. Нельзя смеяться, даже в том случае, если вопрос или ответ был на самом деле смешным. За это тоже отбирают фант.

#### **«Розыгрыш фантов» (русская народная игра)**

Фанты, собранные у неудачливых игроков, можно в конце игры разыгрывать индивидуально. Один из наиболее интересных вариантов такого розыгрыша, когда все фанты выкладываются на стол так, чтобы каждый мог увидеть свой фант. Выбирают водящего, усаживают его спиной к столу и, поднимая поочередно каждый фант, спрашивают, что этот фант должен сделать. Задания водящего обязательно выполняются. Они могут быть любыми: проверяющими ловкость, память, внимание, находчивость, главное, чтобы их выполнение не унижало игрока.

**Правила:** нельзя спорить с водящим, требуя заменить задание. Нельзя просить выполнить заведомо невозможные вещи — в таком случае игроки могут сменить водящего или потребовать, чтобы он сам выполнил это задание.

#### **«Кости» (устный счет) (тувинская народная игра)**

Дети делятся на две команды, и каждая команда выбирает своего водящего. Водящие получают одинаковое количество косточек (мальчиков, лодыжек). Может быть использован и счетный материал для дошкольников.

Каждый водящий распределяет «косточки» между игроками своей команды, а часть косточек может спрятать в другом месте, но так, чтобы игроки другой команды не видели, сколько косточек вышло из игры. То же самое делает и другой водящий.

Затем каждая команда пытается угадать, сколько всего косточек спрятано в руках их соперников. Водящий называет предполагаемое число. Если оно правильное, то все спрятанные в руках косточки переходят к игрокам другой команды.

Игроки обеих команд опять перепрятывают косточки. У игроков проигравшей команды их могло остаться мало (мы не знаем, сколько косточек отложил в сторону водящий до начала игры), и тогда у некоторых игроков в команде может вообще не остаться косточек. Но они все равно должны сжимать кулачки и всем своим видом показывать, что и у них есть косточки.

Игра продолжается до тех пор, пока у игроков одной команды совсем не останется косточек.

**Правило:** надо громко, для всех игроков объявить количество косточек, выданных командам. Водящие не должны называть одно и то же число, когда угадывают количество косточек, находящихся в руках игроков. Игра продолжается до тех пор, пока у команды есть хотя бы одна косточка. По взаимной договоренности можно прервать игру и определить команду-победителя: она должна собрать больше косточек, чем команда соперников.

#### **«Угадай, где средний палец» (якутская народная игра)**

Секрет этой игры: в умении игроков изменять положение пальцев в щепотке, что достигается тренировкой. Среди охотников и пастухов, которые должны были ловко распутывать веревки в упряжке или капкане, такая ловкость и гибкость очень ценилась.

Если сложить все пальцы на одной руке щепоткой, а затем обхватить их другой рукой, чтобы виднелись только кончики сведенных пальцев, то будет очень сложно угадать, где «спрятался» средний палец.

Можно предложить любому ребенку показать своим указательным пальцем тот палец, который он считает средним. Затем, не убирая его указательный палец от своего «среднего», медленно освободить все свои пальцы от обхвата и развести их в стороны.

Сразу становится видно, правильно ли угадан палец или нет. Если ребенок правильно угадал средний палец, то теперь он может складывать свои пальцы в щепотку.

### «Почта» (русская народная игра)

Перед началом игры каждый ребенок громко называет известный населенный пункт по своему выбору (обычно дети называют крупные города, но могут использовать и названия местных населенных пунктов, которые также хорошо известны всем игрокам).

Начинает игру любой ребенок, изображающий, как звенит колокольчик.

Его спрашивают: «Кто едет?» — «Почта!» — «Откуда и куда?» — «Из Москвы во Владивосток» (ребенок может называть только тот город, который он сам выбрал в начале игры (Москву) и города, которые выбрали другие игроки).

Теперь ребенок, который назвал «Владивосток» при выборе города, задает вопрос, приехавшему из Москвы: «А что делают в Москве?» — «Ездит на метро». После этих слов все игроки, кроме приехавшего из Москвы, начинают изображать, как ездят на метро. Тот игрок, который не сумел показать, как ездят на метро, отдает фант, и игра продолжается. Теперь ребенок, назвавший Владивосток, везет почту дальше («динь-динь-динь»), в любой другой город и отвечает на вопрос ее получателя: «Что делают во Владивостоке?»

**Правила:** если «почтальон» перепутал: отправил почту в город, который никто из участников игры себе не выбрал, или просто искажил название города, то он тоже платит «фант».

Занятия, которыми занимаются жители города, должны соответствовать реальности. Например, если в городе есть река, то можно кататься по ней на лодке, ловить рыбу и т.д.

Если игрок, представляющий город, не может ничего придумать оригинального, то он может сказать, что в Воронеже «танцуют». Тогда все игроки будут изображать танцы

## СЕЗОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### «По ягоды»

**Программное содержание:** упражнять в ходьбе, в выполнении разнообразных движений; развивать умение быстро действовать по сигналу. Побуждать детей к самостоятельности.

**Описание:** Одного ребенка выбирают зайцем, который спит в лесу. Все остальные дети идут в лес гулять и ягоды искать. После слов: «Зайка - зайка выбегай, и скорей нас догоняй». Дети убегают на свои места. Если заяц поймал ребенка, этот ребенок становится зайцем. Игра повторяется 3-4 раза.

*Мы по лесу шли- шли- шли. Много клюквы  
здесь нашли. И брусники, и черники. И  
большой куст ежевики. Под кусточком  
зайчик спал. Увидал нас и привстал. Зайка -  
зайка выбегай, И скорей нас догоняй.*

Маршируют по кругу, держа руки на поясе. Наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен. Показали рукой, какой большой куст. Раздвинули руками куст. Смотрим на зайку. Зовем зайку к себе. Убегаем на свои места.

### «Хитрая лиса»

**Программное содержание:** упражнять в беге, построении в круг; развивать выдержку, наблюдательность ловкость. Воспитывать интерес к подвижным играм.

**Оборудование:** играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра повторяется.

### «Мышеловка»

**Программное содержание:** упражнять в беге; совершенствовать координацию движения и ловкость, умение действовать после сигнала. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

**Описание:** играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышшеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышшеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,  
Всё погрызли, всё поели,  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберёмся мы до вас.  
Вот поставим мышшеловки,  
Переловим всех сейчас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышшеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышшеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышшеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышшеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

### «Попади в обруч»

**Программное содержание:** упражнять в метании в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь, произвольным способом. Развивать глазомер, точность броска. Воспитывать интерес к играм с метанием.

**Описание:** дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

#### «С кочки на кочку»

**Программное содержание:** упражнять в прыжках с продвижением вперёд на двух ногах, на одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие, ловкость. Способствовать развитию коммуникативных навыков во время выполнения игровых заданий.

**Описание:** на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочкам, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте, выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

#### «Пастух и волк»

**Программное содержание:** упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство доброжелательного отношения к товарищам; чувство взаимопомощи; внимание к другим детям

**Описание:** Из детей выбирают «пастуха» и «волка», остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят «дом» для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведёт овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: «волк!» овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договорённости).

#### «Бездомный заяц»

**Программное содержание:** упражнять в беге; развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, умение быстро действовать по сигналу. Способствовать развитию двигательной активности детей.

**Описание игры:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.

#### **Правила:**

- охотник может ловить зайца только вне логова.
- Пробегать зайцам через логово нельзя.
- Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
- Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.

Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

#### «Смелые воробушки»

**Программное содержание:** упражнять в прыжках на двух ногах через препятствие, развивать быстроту и ловкость, внимание. Напомнить правила безопасного поведения во время проведения игры.

**Описание:** дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробушка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

#### «Охота на зайцев»

**Программное содержание:** упражнять в прыжках, в беге, в умении быстро ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость. Способствовать развитию двигательной активности. Содействовать поддержанию положительного эмоционального тона детей.

**Описание:** все ребята - «зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель:

*Никого нет на лужайке.*

*Выходите, братцы-зайки,*

*Прыгать, кувыркаться!..*

*По снегу кататься!..*

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

#### «Зима и лето»

**Программное содержание:** упражнять в умении перестраиваться в 2 шеренги спиной друг к другу, быстро бегать, ловить свою пару. Развивать внимание, быстроту реакции. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитывать инициативность детей на протяжении игры.

**Описание:** стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» -игроки этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу – «Лето!»

#### 2 вариант

У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.

#### «Перебежки»

**Программное содержание:** упражнять в беге, в метании в движущуюся цель; развивать ловкость, глазомер, внимание. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

**Оборудование:** снежки.

**Описание:** На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группы - две команды (не более 6-8 человек в каждой). Дети одной команды встают вдоль линии любого дома, другая команда размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второй команды берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одной или другой команды был более ловким, смелым, метким. После этого, временно выбывшие из игры, возвращаются в свои команды. Команды меняются местами, и игра возобновляется.

**Примечание**

1. Снежки для игры можно приготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры.
2. Для установления очередности (какой команде первой бежать, а какой бросать снежки) команды могут воспользоваться считалками.

#### «Снеговик»

**Программное содержание:** упражнять в умении напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса. Способствовать развитию координации движения. Вызвать интерес к игре.

**Описание:** дети превращаются в снеговиков: стойка ноги врозь, согнутые в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

#### «Снежная королева»

**Программное содержание:** упражнять в умении напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

**Описание:** сначала педагог, в дальнейшем ребенок, превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

#### «Зимушка-зима»

**Программное содержание:** развивать внимание, быстроту реакции.

**Описание:** По команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

#### «Зимнее волшебство»

Игра учит детей выполнять движения в соответствии с текстом; развивает быстроту, ориентацию в пространстве, реакцию на сигнал, наблюдательность.

#### Ход игры:

Дети стоят в кругу, выполняют движения, проговаривая слова:

Тише-тише-тишина, посмотрите из окна	<i>Дети присели в кругу</i>
Там на улице снежок,	<i>Встают, плавные движения</i>
Словно белый порошок.	<i>руками вверх-вниз</i>
Тише-тише-тишина, там на улице-Зима!	<i>Берутся за руки</i>
И метель к нам поспешила,	
Снегом всё запорошила.	<i>Лёгкий бег врассыпную</i>
Ветер-ветер затихает,	
И снежинки засыпают.	<i>Присели врассыпную</i>
Рады Зимушке-Зиме,	
Снег, забавы детворе!	<i>Бегут, становятся в круг</i>

#### «Снежки»

Игра содержит упражнения на метание на дальность; развивает зрительно-двигательную координацию, меткость.

#### Ход игры:

Дети стоят в шеренгах (можно мальчики и девочки или дать названия подгруппам) в противоположных сторонах напротив друг друга, перед ними одинаковое количество снежков, хлопают в ладоши и произносят слова:

*Снег, снежок засыпал весь лужок*

*Играть в снежки торопимся, становимся в кружок!*

Берут снежки и бросают шеренга в шеренгу. По сигналу колокольчика становятся в два круга. Кто первый построился в круг, та подгруппа выиграла.

#### **«Весна идёт»**

В ходе игры дети убегают от «Зимы», не наталкиваясь на других детей; развивают быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, смекалку.

#### **Ход игры:**

Дети идут по кругу, в центре круга - Зима с «волшебной палочкой» в руках, произносят слова:

*Тили-бом, тили бом,*

*К нам Весна идёт с теплом!*

*А ты, Зимушка, прощай,*

*Через год к нам приезжай.*

Дети разбегаются, Зима догоняет и «морозит» их, касаясь палочкой. Кого Зима «заморозила», превращается в ледяную статую, дети могут подбежать, дотронуться, подуть и разморозить, Зима этому препятствует. Игра заканчивается тогда, когда Зима попросит больше не играть, потому что у неё уже не осталось волшебства и сил.

#### **«Весенний дождик» (с фитболом)**

Дети учатся прыгать на фитболе; развивают ловкость, ритмичность, ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

Фитболы разложены в зале рассыпную. Ведущий произносит слова:

Вот весна опять пришла

И тепло нам принесла.

Солнце, солнце, согревай!

Дождик, дождик, поливай!

*Дети ходят вокруг фитбола,*

*Присаживаются на фитбол*

*Покачивания в стороны, вперёд, назад*

*Прыжки на фитболах в движении*

#### **«Пустое место»**

**Программное содержание:** учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание. Поддерживать интерес к двигательной активности.

**Описание:** играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

*«Вокруг домика хожу,*

*и в окошечки гляжу,*

*к одному я подойду,*

*и тихонько постучу».*

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим наперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**Варианты** водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

#### **«Затейники»**

**Программное содержание:** учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево; повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

**Описание игры:** Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

*«Ровным кругом друг за другом  
мы идём за шагом шаг.*

*Стой на месте дружно вместе*

*Сделаем вот так...»*

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

**Правила:** точно выполнять движения за затейником.

#### **«Солнышко»**

Игра направлена научить детей ориентироваться в направлении; развивать быстроту, внимание, формировать правильную осанку.

##### **Ход игры:**

У детей отличительные знаки по цвету (эмблема, шапочка, браслет и т.д.), они бегают по залу. Ведущий произносит слова:

*Выглянуло солнышко – стало всем тепло!*

*Дети рады солнышку – всем нам хорошо!*

По окончании слов дети бегут к разложенным обручам такого же цвета, какого их отличительный знак и поднимают их той рукой, какую указал ведущий («солнышко с лучиками»).

#### **«Цветничок» (с парашютом)**

Игра направлена на упражнение детей в беге под парашютом; развивать ловкость, гибкость, цветовосприятие; воспитывать бережное отношение к природе.

##### **Ход игры:**

Дети держат парашют двумя руками около выбранного цвета. Произносят слова, поднимают вверх и опускают парашют вниз.

*У меня в саду цветы: розы, маки, васильки.*

*И трава зелёная, листики точёные.*

Ведущий называет цвет, дети, стоящие около этого цвета, должны пробежать под поднятым парашютом к такому же цвету на противоположной стороне и поменяться местами с другими детьми.

#### **«Ловля бабочек»**

**Программное содержание:** упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании; развивать выдержку и умение быстро действовать по сигналу.

**Описание:** выбрать четырех играющих - «дети с сачками». Остальные играющие - «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. Они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. На слова «Бабочки сели на цветы»-бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.

#### **«Пауки и мухи»**

**Программное содержание:** упражнять в беге, приседании; развивать у детей выдержку, ловкость. Воспитывать интерес к подвижным играм.

**Описание:** выбирается водящий - паук, остальные дети - мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

#### **«Медведь и пчёлы»**

**Программное содержание:** упражнять в беге, в умении чётко выполнять правила игры; развивать ловкость, умение быстро действовать по сигналу. Воспитывать интерес к подвижным играм.

**Описание:** в игре участвуют: ведущий-взрослый, ребенок «медведь», дети- «пчелы». Выбрать медведя помогает считалка.

«Медведь» спит в «берлоге». «Пчелы» сидят в «улье». Эти места надо выбрать заранее. Ведущий произносит: «Пчелы!» Дети -«пчелы» начинают изображать пчел: летать, приседать (как будто на цветы) и снова летать. Взрослый восклицает: «Пчелки, в улей!» «Пчелки» собираются в «улье» и «засыпают». Взрослый говорит: Вот медведь идет, Ищет мишка мед! Из «берлоги» выходит ребенок -«мишка». Он ходит вокруг «улья». Потрявоженные «пчелы» просыпаются и говорят: Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Догоню, накаж-ж-жу!

«Пчелы» догоняют «медведя», он убегает в «берлогу». Пчела, которая догнала и «ужалила медведя» (первой дотронулась до него), становится «медведем». Если «медведя» никто не догнал и он успел спрятаться в «берлогу», он опять остается «медведем».

#### «Карусель»

**Программное содержание:** упражнять в ходьбе по кругу, с замедлением и ускорением темпа движения; учить одновременно двигаться и говорить, быстро действовать после сигнала. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

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

*Еле, еле, еле, еле*

*Завертелась карусели,*

*А потом кругом, кругом*

*Все бегом, бегом, бегом.*

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

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

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите,*

*Раз и два, раз и два,*

*Вот и кончилась игра.*

Движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на карусели не катается.

#### «Удочка»

**Программное содержание:** упражнять в прыжках на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Способствовать развитию интереса к подвижным играм.

**Описание:** дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

**Варианты:** тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

#### «Рыбка и осьминог»

Цель игры закреплять умение пролезать под препятствия; развивать гибкость, пластичность, ловкость, воспитывать активность, самостоятельность.

##### Ход игры:

Дети сидят на пятках на полу в кругу, произносят слова. «Рыбка» имитирует руками движения плавниками, двигается в кругу.

- Что за чудо осьминог?

*Нет ни рук, но много ног.*

*- А зачем много ног?*

*Чтобы убежать он мог!*

«Рыбка» подходит к одному из детей, ноги широкой стойкой. Ребёнок пролезает между ног, ставит руки на пояс «рыбки», они передвигаются вдвоём. Игра продолжается пока все дети не станут друг за другом.

#### **«Волшебный зонтик Осени»**

Цель игры усовершенствовать навыки бега, развивать ловкость, быстроту реакции, математические знания; воспитывать ответственность, любознательность.

##### **Ход игры:**

По залу раскладывают несколько зонтов (обручи, круги, вырезанные из картона и т.д.). Под весёлую музыку дети бегают («радуются осеннему солнышку»), по сигналу прячутся под зонтами по количеству детей в соответствии с цифрой, которую показывает ведущий.

#### **«Ребята – опята»**

Цель: учить детей разным видам бега и прыжков: с подскоком, на одной ноге, скрестив ноги, боком в движении и т.д.; развивать умение менять движения, приземляться на полусогнутые ноги, закреплять количественный счёт; воспитывать взаимовыручку, бережное отношение к своему здоровью.

##### **Ход игры:**

По залу раскладывают несколько обручей (пеньки). Ведущий произносит слова:

*Чтоб в корзинку не попасться,*

*Нужно грибочкам разбежаться!*

Называет вид прыжка или бега.

*Раз – два – три! Быстро свой пенёк найди!*

Дети – грибочки подбегают к обручу, становятся в круг. Считают и называют количество «грибочков на пеньке», детей, стоящих вокруг обруча.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

**«Пас на ходу»**

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

**«Переноска мячей»**

Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде педагога дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

**«Кто скорее до мяча»**

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде педагога «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

**«Эстафета с мячами»**

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал педагога: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

**«Руки вместо ног»**

Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета. Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

**«Пройди – не задень»**

Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

**«Быстро возьми, быстро положи»**

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры: Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

**«Попади в корзину»**

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры: Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При

повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

#### **«Мяч над головой»**

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

#### **«Кто скорее до флажка»**

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу педагога подлезть под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны, не касаясь руками пола, подлезть под шнуром.

#### **«Лесная эстафета»**

Цель: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу педагога стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые руки вперед ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполнят задание.

Варианты эстафет:

- каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;
- каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;
- выполнять задание парами, взявшись за руки.

#### **Шуточные эстафеты:**

«Крокодилы» - передвигаться, сидя на полу, спиной вперед с опорой на руки, ноги прямые.

«Не урони» - перенести предмет на голове (коробочку, мешочек и пр).

«Выполни задание» - около ориентира выполнить задание.

«Тележки» - парами: один на руках, другой его держит за ноги.

«Близнецы» - парами: бегут, обняв друг друга.

«НЛО» - становятся в парах, бегут спиной друг к другу, руки сцеплены

«Ураган» - бег спиной вперед, руки согнуты.

«Друзья - не разлей, вода!» - бег парами, одна нога в коробе.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Построение детей в круг – берутся за руки. Ходьба. Бег по кругу. Ходьба приставным шагом

**II. ОРУ:**

**1) «Гуси вертят шеей»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – поворот головой вправо (влево) - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**2) «Гуси разминают крылышки»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-4 – вращения локтями вперед (назад).

**3) «Гуси танцуют»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**4) «Гуси устали»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**5) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Гуси играют»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-4 – прыжки на месте, как можно выше.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания

Перестроение в круг для ОРУ

**II. ОРУ:**

**1) «Хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – сделать хлопок над головой – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**2) «Вращения локтями»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью (кисти рук вверх).

1,3 – с силой развести руки в стороны – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Махи ногами»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах прямой правой ногой к левой руке;

2,4 – мах прямой левой ногой к правой руке.

**4) «Уголок»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – поднять прямые ноги как можно выше – вдох, задержать дыхание;

2,4 – И.п. – выдох.

### **5) «Ухнем!»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох.

### **6) «Прыжки»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте;

4 – прыгнуть как можно выше.

## **Комплекс утренней гимнастики № 3**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

### **II. ОРУ:**

#### **1) «Потянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – привстать на носки ног, руки вверх – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

#### **2) «Рывки руками»**

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз.

1-2 – рывки руками, правая рука вверх;

3-4 – рывки руками, левая рука вверх.

#### **3) «Часики»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклоны вправо (влево) – «Тик»;

4 – И.п. – «Так».

#### **4) «Ножницы»**

И.п. – лежа на полу, руки под головой.

1-4 – перекрестные движения прямыми ногами.

#### **5) «Ухнем»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох;

#### **6) «Подскок»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком как можно выше.

## **Комплекс утренней гимнастики № 4**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба приставным шагом

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

### **II. ОРУ:**

### **1) «Руки вверх»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки к плечам;

2 – руки вверх, встать на носки ног;

3 – руки к плечам;

4 – И.п.

### **2) «Оглянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – повернуть корпус туловища направо (налево), оглянуться назад – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

### **3) «Мах ногой»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах правой прямой ногой к левой руке;

2,4 – мах левой прямой ногой к правой руке.

### **4) «Лодочка»**

И.п. – лежа на животе, руки под головой.

1-4 – вытянуть прямые руки вперед, оторвать прямые ноги от пола, прогнуться;

1-4 – отдых.

### **5) «Велосипед»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой.

1-4 – выполнение упражнения «Велосипед»;

1-4 – отдых.

### **6) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед, сказать «Сели!»;

2,4 – И.п. – вдох.

### **7) «Веселые прыжки»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-4 – прыжки с махами прямых ног вперед.

## **Комплекс утренней гимнастики № 5**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на внешней стороне стоп

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Ходьба спиной вперед

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Бег змейкой

Бег обычный

Перестроение для ОРУ

## **II. ОРУ:**

### **1) «Рывки руками»**

И.п. ноги на ширине плеч, правая руку вверх, левая внизу.

1-2 – рывки прямыми руками с правой рукой вверх;

3-4 – рывки руками с левой рукой вверх.

### **2) «Вращения туловищем»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

### **3) «Наклонись – хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклон вперед, хлопок за правой (левой) ногой – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

#### **4) «Веселые ножки»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1-2 – поочередно приставить к себе правую (левую) ногу;

2-4 – выпрямить правую (левую) ногу, принять И.п.

#### **5) «Приседания»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

#### **6) «Прыжки»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком поворот на 180°.

### **Комплекс гимнастики после сна № 6**

1) И.и. – руки вперед.

1-4 – шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

2) И.п. – то же.

1-8 – шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

3) 1-8 – шаги бега на месте.

#### **4) «У гусей большие крылья»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

#### **5) «Гуси-лебеди клюют зерно»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклоны головы вперед – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

#### **6) «Гуси-лебеди прислушиваются»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклон головы вправо (влево) – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

#### **7) «Гуси-лебеди взлетают»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны, потянуться – вдох;

2,4 – присесть, руки на бедра – выдох.

#### **8) «Гуси прилетели»**

*Гуси-лебеди летели,*

*На лужайку тихо сели.*

*Походили, покивали,*

*Потом быстро побежали.*

И.п. – руки в стороны.

Два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

#### **9) «Гуси-лебеди отдыхают»**

И.п. – о.с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа, вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно.

### **Комплекс гимнастики № 7 Лягушечки-квакушечки**

*Лягушечки-квакушечки  
По берегу гуляют,  
Комариков-судариков  
И мошек собирают.  
Журавлики-кораблики  
Летят под небесами,  
Все серые и белые,  
С длиннющими носами.  
Лягушечки-квакушечки,  
Коль живы быть хотите,  
То поскорей от журавлей  
В болото уходите.*

**1) И.п.** – руки вперед.

8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг.

**2) И.п.** – руки на пояс.

8 шагов на месте с волнами руками вперед на каждый шаг.

**3) «Замри»**

И.п. – лежа на спине.

1-3 – выпятить живот как можно больше, вдох, задержать дыхание как можно дольше «замри».

**4) И.п.** – ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1,3 – приседания с хлопками в ладоши – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**5) «Лягушки-попрыгушки»**

И.п. – присед.

Продвижение вперед прыжками с опорой на ладони, сочетать дыхание с движением.

**6) И.п.** – о.с.

8 подскоков на носках на месте, на шаг левой – пальцы рук в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.

**7) 4** подскока на носках с поворотом налево на  $360^0$ ; то же направо.

**8) 8** подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши над головой.

### **Комплекс утренней гимнастики № 8 «Раз, два, раз, два»**

**1) «Гуляем по полянке»**

И.п. – в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи – выдохи через нос. Чередование разновидностей ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

**1) И.п.** – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз, два, раз, два,*

*Шагает дружно детвора.*

*Шире шаг, не зевай,*

*К завтраку не опоздай*

**2) И.п.** – ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1-4 – повороты головой влево, вправо.

*Бежит тропинка через луг,*

*Нырять влево, вправо.*

*Куда ни глянь – цветы вокруг*

*Да по колено травы.*

**3) И.п.** – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – встать на носки, руки вверх, потянуться;

2,4 – И.п.

*Солнце яркое встает,  
Лучики свои нам шлет,  
Руки солнцу мы протянем.*

*- Здравствуй, - солнышку мы скажем.*

**4) И.п.** – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – И.п.

*Силачи мы, силачи.*

*В руках держим кирпичи.*

*Их мы на пол не бросаем,*

*А все выше поднимаем.*

**5) И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклоны вперед, руками коснуться носков;

4 – И.п.

*Гриша по лесу шел,*

*Белый гриб нашел.*

*Раз – грибок,*

*Два – грибок,*

*Три – грибок.*

*Положи их в кузовок.*

**6) И.п.** – пятки вместе, носки врозь.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Пчела в поле прилетела,*

*Зажужжала, загудела.*

*Села пчелка на цветок*

*Собирать тебе медок.*

**7) «Паучок»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

*Паучок приседал, приседал*

*И нечаянно лапку сломал.*

*В городскую лавку сходил*

*И другую лапку купил.*

Приседания, прыжки на одной ноге, маховые движения ногами и руками.

**8) И.п.** – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Все мы бодрые шагаем,*

*Приговариваем:*

*- Здоровье в порядке,*

*Спасибо зарядке!*

### **Комплекс гимнастики № 9 «Заячья зарядка»**

**1) «Утреннее приветствие зайцев»**

И.п. – стоя.

Вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить «м-м», «н-н».

**2) И.п.** ноги на ширине плеч, руки опущены.

1,3 – руки через стороны вверх, хлопок – вдох;

2,4 – руки вниз, хлопок – выдох.

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапочки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!*

*Надо лапочки погреть.*

**3)** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклоны туловища вправо (влево) – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Зайка беленький сидит*

*И под кустики глядит.*

*Наклонился вправо – пусто,*

*Наклонился влево – пусто,*

*Не растет зимой капуста.*

**4)** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты вправо (влево).

*Зайка наш боится волка,*

*Смотрит в стороны он зорко.*

*Слева нет и справа нет.*

*Где же волк? Кто даст ответ?*

**5)** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах.

*На полянке на лесной*

*Зайки прыгают гурьбой.*

*Прыг-скок, прыг-скок –*

*И за кусток.*

**6)** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах.

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать.*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

**7)** И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*По сугробам лесным*

*Лисонька шагает*

*И пушистым хвостом*

*Следы замечает.*

**8) «Заячья беседа»**

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны – вдох через нос;

2-3 – руки вперед – выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.

4 – И.п. – вдох;

5 – руки в стороны - глубокий выдох через нос;

6-7 – руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте;

8 – И.п. – выдох.

### **Комплекс гимнастики № 10 «Веселые ребята»**

**1) «Хохотунчики»**

И.п. – сидя, упор рук сзади.

1-4 – вдох через нос, рот закрыт;

5-10 – выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха».

**2) «Веселые ребята»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Не желаем мы сидеть –  
Это очень скучно.*

*И на месте мы шагать  
Начинаем дружно.*

### **3) «Мы шагаем друг за другом»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы шагаем друг за другом*

*Лесом и зеленым лугом.*

*Крылья пестрые мелькают,*

*В поле бабочки летают.*

*Раз, два, три, четыре,*

*Полетели, закружились.*

### **4) «Силачи»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки;

2 – руки в стороны;

3 – руки вверх;

4 – руки в стороны;

5 – руки на плечи.

*Пальцы в кулачки сожми*

*И на плечи опусти.*

*Разжимая кулаки,*

*В стороны их разведи.*

*Теперь вверх подними,*

*В стороны их разведи*

*И на плечи опусти.*

### **5) «Сапожник»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

*Скок, скок, сапожок,*

*Выходи на лужок,*

*Ножки вместе, ножки врозь,*

*Топай, топай каблучок.*

### **6) «Ванька-встанька»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-4 – наклоны вправо, влево.

*Ванька любит потрудиться*

*И ни капли не ленится.*

*Бьет поклоны вправо,*

*Бьет поклоны влево.*

### **7) «Веселая ходьба»**

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз-два, раз-два,*

*Вот березка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок,*

*Веселей шагай, дружок!*

### **8) «А теперь мы – ручейки»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях.

Бег на месте.

*А теперь мы – ручейки,  
Побежали впередонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.*

### **Комплекс гимнастики № 11 «Небольшой городишко»**

#### **1) «Небольшой городишко»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты головы вправо, влево.

*В нашем городе все есть:*

*Справа – мостик небольшой,*

*Прямо – парк, а слева – дом.*

*Если хочешь все запомнить,*

*Посмотри опять кругом.*

#### **2) «Солнышко»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – поднять руки вверх, привстать на носки ног – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

*Чтобы солнышко достать,*

*Надо на носочки встать.*

*Пальчики сцепить в замок,*

*Ручки вытянуть вперед.*

#### **3) «Ветер елочки качает»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-4 – повороты туловища вправо, влево.

*В лесу ветер разгулялся*

*И стал елочки качать:*

*Раз – налево, раз – направо,*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

#### **3) «Листочки»**

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Осенние листочки*

*На дереве сидели.*

*Вдруг ветерок подул*

*И листочки сдул.*

*Листочки полетели*

*И на землю сели.*

#### **4) «В лесу»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы пойдем, пойдем*

*По тропинке лесной.*

*Мя грибочек найдем*

*И домой принесем.*

#### **6) «Веселая ходьба»**

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз-два. Раз-два,*

*Вот березка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок,*

*Веселей шагай дружок!*

**7) «Разговор с горожанами»**

И.п. – стоя. Рот плотно закрыт.

На выдохе прерывистое произношение звуков «м», «н» (до 1 мин.)



УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Календарно-тематический план\***  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Играем в спорт»  
2024-2025 учебный год

Группа №: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ Возраст обучающихся: \_\_\_\_\_

Педагог д/о \_\_\_\_\_

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел/тема программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия**	Количество часов		
	По плану	Фактически				Всего	Теория	Практика
1.			<b>Подвижные игры.</b> Введение.	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Введение в программу. Входная диагностика	<i>Теория:</i> Знакомство. Входная диагностика – опрос «Что такое игра». Виды игр. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале, на площадке. Поведение в игре. <i>Практика:</i> Входная диагностика «Уровень физической подготовки». Игра «Караси и щуки».	1	0,5	0,5

2.			<b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Теория:</i> Что такое народная игра? Считалки, «водилки», «кричалки», песенки-приговорки, потешки. Понятие правил игры. Разные роли в игре. Знакомство с правилами игр. <i>Практика:</i> Русские народные игры: «Ворота», «Лапта»	1	0,25	0,75
3.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Введение	Разминка и ее значение при занятиях физическими упражнениями	<i>Теория:</i> Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Разминка и ее значение при занятиях физическими упражнениями. Опрос. <i>Практика:</i> Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на дыхание: самолёт, ветерок, мышка и мишка. Разучивание подвижных игр «Сбей кеглю», «Зайцы в огороде».	1	0,5	0,5
4.			<b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры	<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (осень). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице осенью. <i>Практика:</i> Игры «Медведь и пчелы», «Ребята-опята»	1	0,25	0,75
5.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни	<i>Теория:</i> Режим дня. Польза физкультуры и спорта. Опрос. <i>Практика:</i> Пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры с речевым сопровождением. Самомассаж пальцев рук. Упражнения «Правильное дыхание».	1	0,25	0,75
6.			<b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Теория:</i> Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции (якуты). Знакомство с правилами игр. Опрос. <i>Практика:</i> Якутские народные игры: «Вестовые», «Угадай, где средний палец»	1	0,25	0,75
7.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни. Полезные/неполезные продукты	<i>Теория:</i> Утренняя зарядка, полезные/неполезные продукты. Опрос. <i>Практика:</i> Игра с мячиком «Полезно-вредно». Игра-эстафета «Полезные продукты». Разучивание базовых упражнений для утренней зарядки.	1	0,25	0,75

8.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения.	Общеразвивающие физические упражнения. Правила и техника выполнения упражнений	<i>Теория:</i> Правила и техника выполнения упражнений. Техника правильного дыхания. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.	1	0,25	0,75
9.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения. <b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры	<i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Игры «С кочки на кочку», «Перебежки», «Пастух и волк»	1	-	0,25
10.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения. <b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Русские народные игры: «Вышибалы», «Кошки-мышки»	1	-	0,25
11.			<b>Подвижные игры.</b> Соревновательные	Соревновательные игры и эстафеты. Правила поведения на соревнованиях	<i>Теория:</i> Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда».	1	0,25	

			е игры и эстафеты		<i>Практика:</i> Игры: «Пас на ходу», «Кто скорее до мяча». Эстафеты: «Выполни задание», «Не урони», «Друзья – не разлей, вода!»			0,75
12.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения.	Общеразвивающие физические упражнения. Правила и техника выполнения упражнений	<i>Теория:</i> Правила и техника выполнения упражнений. Техника правильного дыхания. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.	1	0,25	0,75
13.			<b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры	<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (зимой). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице. <i>Практика:</i> Игры «Снежки», «Зимнее волшебство»	1	0,25	0,75
14.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения. <b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Русские народные игры: «Игра в фанты», «Два Мороза»	1	-	0,25
15.			<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольное занятие	<i>Практика:</i> Соревнование «Царь горы»	1	-	1
16.			<b>Основы двигательной</b>	Сезонные игры	<i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание,	1	-	0,25

			<p><b>деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения. <b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры</p>		<p>ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Игра «Смелые воробушки»</p>			0,75
17.			<p><b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения</p>	<p>Общеразвивающие физические упражнения. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения высокого старта. Исходное положение</p>	<p><i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Техника выполнения высокого старта. Исходное положение. Опрос. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.</p>	1	0,25	0,75
18.			<p><b>Подвижные игры.</b> Игры народов России</p>	<p>Игры народов России</p>	<p><i>Теория:</i> Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции (удмурты). Знакомство с правилами игр. Опрос. <i>Практика:</i> Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Стой!»</p>	1	0,25	0,75
19.			<p><b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения</p>	<p>Общеразвивающие физические упражнения. Правила и техника выполнения упражнений</p>	<p><i>Теория:</i> Правила и техника выполнения упражнений. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.</p>	1	0,25	0,75
20.			<p><b>Основы</b></p>	<p>Сезонные игры</p>	<p><i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание,</p>	1	-	0,25

			<b>двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения <b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры		лазанье. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Игры: «Зимушка-зима», «Затейники»			0,75
21.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения	Общеразвивающие физические упражнения. Техника правильного дыхания	<i>Теория:</i> Техника правильного дыхания. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.	1	0,25	0,75
22.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения <b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Русские народные игры: «Змейка», «Заяц»	1	-	0,25
23.			<b>Подвижные игры.</b> Соревновательные игры и эстафеты	Соревновательные игры и эстафеты. Правила игры в команде	<i>Теория:</i> Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда». <i>Практика:</i> Эстафеты: «Друзья - не разлей, вода!», «Выполни задание», «НЛО», «Крокодилы», «Эстафета с мячами», «Попади в корзину»	1	0,25	0,75
24.			<b>Основы двигательной</b>	Сезонные игры	<i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание,	1	-	0,25

			<p><b>деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения <b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры</p>		<p>ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Игры «Охота на зайцев», «Хитрая лиса»</p>			0,75
25.			<p><b>Подвижные игры.</b> Соревновательные игры и эстафеты</p>	Соревновательные игры и эстафеты	<p><i>Теория:</i> Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. <i>Практика:</i> Эстафеты: «Не урони», «Тележки», «Близнецы», «Ураган». Игры: «Кто скорее до мяча», «Пройди – не задень»</p>	1	0,25	0,75
26.			<p><b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры</p>	Сезонные игры	<p><i>Теория:</i> Времена года и их особенности (весна). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице весной. <i>Практика:</i> Игры: «Весна идет», «Бездомный заяц»</p>	1	0,25	0,75
27.			<p><b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения</p>	<p>Общеразвивающие физические упражнения. Правила и техника выполнения упражнений</p>	<p><i>Теория:</i> Правила и техника выполнения упражнений. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.</p>	1	0,25	0,75
28.			<p><b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические</p>	Игры народов России	<p><i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения</p>	1	-	0,25

			упражнения <b>Подвижные игры.</b> Игры народов России		для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Русские народные игры: «Капканы», «Золотые ворота»			0,75
29.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения	Общеразвивающие физические упражнения. Техника правильного дыхания	<i>Теория:</i> Техника правильного дыхания. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.	1	0,25	0,75
30.			<b>Подвижные игры.</b> Соревновательные игры и эстафеты	Соревновательные игры и эстафеты	<i>Теория:</i> Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. <i>Практика:</i> Игры: «Мяч над головой», «Руки вместо ног», «Переноска мячей», «Быстро возьми, быстро положи»	1	0,25	0,75
31.			<b>Основы двигательной деятельности.</b> Общеразвивающие физические упражнения	Общеразвивающие физические упражнения. Правила и техника выполнения упражнений	<i>Теория:</i> Правила и техника выполнения упражнений. Техника правильного дыхания. Опрос. <i>Практика:</i> Техника ходьбы, бега, прыжков. Ползание, лазание. Групповые упражнения с переходами. Бросание, ловля, метание. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.	1	0,25	0,75
32.			<b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Теория:</i> Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции (ингуши). Знакомство с правилами игр. Опрос. <i>Практика:</i> Ингушские народные игры: «Кул», «Бег с	1	0,25	0,75

					палкой в руке», «Колышки»			
33.			<b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры	<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (лето). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице летом. <i>Практика:</i> Игры: «Ловля бабочек», «Пауки и мухи»	1	0,25	0,75
34.			<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольное занятие	<i>Практика:</i> Фестиваль «Игры народов России»	1	-	1
					<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>6,5</b>	<b>27,5</b>

\* заполняется педагогом на каждый учебный год на каждую учебную группу

\*\* Приведено примерное содержание учебного занятия. Сохраняя количество часов теории и практики, педагог самостоятельно формирует данный столбец и заполняет соответствующие графы журнала, используя материалы из приложений программы и в соответствии с материально-техническими возможностями реализации программы

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Календарно-тематический план\***  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Играем в спорт»  
2024-2025 учебный год

Группа №: \_\_\_\_\_ Год \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
обучения: \_\_\_\_\_ обучающихся: \_\_\_\_\_

Педагог д/о \_\_\_\_\_

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел/тема программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия**	Количество часов		
	По плану	Фактически				Всего	Теория	Практика
35.			<b>Подвижные игры.</b> Введение. <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Введение.	Введение. Входная диагностика. Что такое ВФСК ГТО. Инструктаж по ТБ.	<i>Теория:</i> Входная диагностика – опрос «Я знаю игры...». Виды игр. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале, на площадке. Поведение в игре. Организация игры. «Что такое ВФСК ГТО?». Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Практика:</i> Входная диагностика «Уровень физической подготовки». «Я проведу игру».	1	0,25 0,25	0,5
36.			<b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры	<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (осень). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила	1	0,25	

					безопасности во время игры на улице осенью. <i>Практика:</i> Игры: «Мышеловка», «Попади в обруч»			0,75
37.			<b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Строевые упражнения	Строевые упражнения	<i>Теория:</i> Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Опрос. <i>Практика:</i> Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Игра: «Замкни цепочку».	1	0,25	0,75
38.			<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности.	Виды спорта и их особенности. Городки	<i>Теория:</i> Спорт и физкультура. Опрос «Какие виды спорта ты знаешь». Спортивная форма. Спортивные соревнования. Правила, элементы вида спорта – городки. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта - городки.	1	0,25	0,75
39.			<b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Челночный бег	Челночный бег	<i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений. Опрос. <i>Практика:</i> Упражнения для развития стартовой скорости. Бег с изменением скорости. «Челночный» бег.	1	0,25	0,75
40.			<b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Теория:</i> Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции (буряты). Знакомство с правилами игр. Опрос. <i>Практика:</i> Бурятские народные игры: «Рукавицу гнать», «Лодыжки»	1	0,25	0,75
41.			<b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Подтягивание, отжимание.	Подтягивание, отжимание.	<i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений. Опрос. <i>Практика:</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи. Комплекс «1- присед, 2- присед с упором на руки, 3- планка, 4-присед, 5 – прыжок с хлопком над головой. Упражнения для ног. Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 4. Подтягивание на низкой перекладине; 5. Ходьба с	1	0,25	0,75

					сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».			
42.			<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности.	Виды спорта и их особенности. Баскетбол	<i>Теория:</i> Правила, элементы вида спорта – баскетбол. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта - баскетбол.	1	0,25	0,75
43.			<b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Прыжки	Прыжки	<i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Опрос. <i>Практика:</i> Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1	0,25	0,75
44.			<b>Подвижные игры.</b> Соревновательные игры и эстафеты	Соревновательные игры и эстафеты	<i>Теория:</i> Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда». <i>Практика:</i> Эстафеты: «Мяч над головой», «Руки вместо ног».	1	0,25	0,75
45.			<b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Метание	Метание	<i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений. Опрос. <i>Практика:</i> Упражнения с бросками мяча из различных положений. Эстафеты с элементами бросков, перекатывания. Метание малого мяча вдаль. Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с элементами бросков и передач. Упражнения с набивными мячами/мешочками. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	1	0,25	0,75

					П/и «Сбей кеглю». Релаксационное упражнение «Ленивый барсук».			
46.		<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности.	Виды спорта и их особенности. Шахматы		<i>Теория:</i> Правила, элементы вида спорта – шахматы. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта - шахматы.	1	0,25	0,75
47.		<b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Бег	Бег		<i>Теория:</i> Техника безопасности при беге. Дыхание при беге, основные ошибки, правила и особенности. Высокий старт. Техники бега. Опрос. <i>Практика:</i> Эстафета: «Нарисуй солнышко». П/и «Успей выбежать». Игровые упражнения: «Падающая палка», бег уступами, «Мяч в игре». Массаж стоп.	1	0,25	0,75
48.		<b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры		<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (зима). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице зимой. <i>Практика:</i> Игры: «Снеговик», «Затейники»	1	0,25	0,75
49.		<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольные занятия		<i>Теория:</i> Игра «Изобрази спортсмена». <i>Практика:</i> Спортивное соревнование с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1	0,5	0,5
50.		<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Контрольные занятия		<i>Теория:</i> Опрос «Правила выполнения упражнений: прыжки, метание, бег, отжимание» <i>Практика:</i> Контрольные нормативы.	1	0,5	0,5
51.		<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика	Знакомство с видами спорта. Утренняя гимнастика		<i>Теория:</i> Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Исходное положение. <i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №1	1	0,5	0,5
52.		<b>Знакомства с</b>	Утренняя		<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №2.	1	-	0,25

			<b>видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Строевые упражнения.	гимнастика. Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Игра: «Тележка».			0,75
53.			<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности.	Виды спорта и их особенности. Настольный теннис	<i>Теория:</i> Правила, элементы вида спорта – настольный теннис. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта – настольный теннис.	1	0,25	0,75
54.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Челночный бег	Утренняя гимнастика. Челночный бег	<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №3. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег с изменением скорости. «Челночный» бег. Бег с «тенью». Упражнения на дыхание.	1	-	0,25 0,75
55.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика	Знакомство с видами спорта. Утренняя гимнастика	<i>Теория:</i> Польза утренних упражнений, ее влияние на организм. Основы закаливания. Пешие прогулки на свежем воздухе. <i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №4	1	0,5	0,5
56.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Подтягивание, отжимание.	Утренняя гимнастика. Подтягивание, отжимание	<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №5. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи. Комплекс «1-присед, 2-присед с упором на руки, 3- планка, 4-присед, 5 – прыжок с хлопком над головой. Упражнения для ног. Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;	1	-	0,25 0,75

					4. Подтягивание на низкой перекладине; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».			
57.			<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности	Виды спорта и их особенности. Бадминтон	<i>Теория:</i> Правила, элементы вида спорта – бадминтон. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта – бадминтон.	1	0,25	0,75
58.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Прыжки	Утренняя гимнастика. Прыжки	<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №6. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Прыжки со скакалкой в паре; прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; впрыгивание на препятствие. Упражнение на дыхание, массаж ног. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.	1	-	0,25 0,75
59.			<b>Подвижные игры.</b> Сезонные игры	Сезонные игры	<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (весна). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице весной. <i>Практика:</i> Игры: «Солнышко», «Весенний дождик»	1	0,25	0,75
60.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Метание	Утренняя гимнастика. Метание	<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №7. Упражнения с бросками мяча из различных положений. Эстафеты с элементами бросков, перекачивания. Метание малого мяча вдаль. Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с элементами бросков и передач. Упражнения с набивными мячами/мешочками. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища,	1	-	0,25 0,75

					поднимание на носки, приседания. П/и «Береги мяч». Релаксационное упражнение «Ленивый барсук». Упражнение на дыхание			
61.			<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности	Виды спорта и их особенности. Хоккей/флорбол	<i>Теория:</i> Правила, элементы вида спорта – хоккей/флорбол. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта – хоккей/флорбол.	1	0,25	0,75
62.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>ФСК ГТО для дошкольников.</b> Бег	Утренняя гимнастика. Бег	<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №8. Эстафета: «Посадка и уборка овощей». П/и «Успей выбежать». Игровые упражнения: «Мяч в игре», «Встречный бег», «Кто быстрее?». Массаж стоп. Упражнение на дыхание.	1	-	0,25 0,75
63.			<b>Подвижные игры.</b> Игры народов России	Игры народов России	<i>Теория:</i> Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции (татары). Знакомство с правилами игр. Викторина «Народные игры» <i>Практика:</i> Татарские народные игры: «Маляр и краски», «В узелок»	1	0,25	0,75
64.			<b>Знакомства с видами спорта.</b> Утренняя гимнастика <b>Подвижные игры.</b> Соревновательные игры и эстафеты	Утренняя гимнастика. Соревновательные игры и эстафеты	<i>Практика:</i> Комплекс утренней гимнастики №9. Эстафеты: «Кто скорее до флажка», «Пас на ходу»	1	-	0,5 0,5
65.			<b>Знакомство с видами спорта.</b> Виды спорта и их особенности	Виды спорта и их особенности. Футбол	<i>Теория:</i> Правила, элементы вида спорта – футбол. <i>Практика:</i> Знакомство с видом спорта – футбол.	1	0,25	0,75
66.			<b>Подвижные игры.</b>	Сезонные игры	<i>Теория:</i> Времена года и их особенности (лето). Как играть на улице. Игры на открытом воздухе: как	1	0,25	

			Сезонные игры		одеваться, во что играть. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности во время игры на улице летом. <i>Практика:</i> Игры: «Удочка», «Рыбка и осьминог»			0,75
67.			<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Итоговые занятия	<i>Теория:</i> Викторина «Назови спортсмена» <i>Практика:</i> <i>Малая спартакиада</i>	1	0,5	0,5
68.			<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Итоговые занятия	<i>Практика:</i> Фестиваль ВФСК ГТО	1	-	1
					<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

\*Заполняется каждым педагогом на конкретный учебный год на каждую учебную группу

\*\* Приведено примерное содержание учебного занятия. Сохраняя количество часов теории и практики, педагог самостоятельно формирует данный столбец и заполняет соответствующие графы журнала, используя материалы из приложений программы и в соответствии с материально-техническими возможностями реализации программы