

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 36 имени Гавриила Романовича Державина»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
педагогического совета  
№1 от 30. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором  
Матвеева С.Б.  
Приказ № 05-30-08/23-ОД  
от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
*курса внеурочной деятельности*  
*«Планета игр»*  
*1 класс*

Количество часов: 99

Составители:  
Бирюкова Д.Ю.  
Кукушкина Е.В.  
Азарскова Т.В.  
Пашкова А.С.  
Коваль Ю.А.  
Хамаева А.Ю.

Великий Новгород

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по курсу «Планета игр» для 1 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413);
- Основной общеобразовательной программой МАОУ «Школа № 36» (далее Школа).

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре А.П. Матвеева, Ляха В.И., А.А. Зданевича.

Курс «Планета игр» по внеурочной деятельности является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Связь подвижных игр, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям.

Подвижные игры — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Цель:** повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей, предупреждение утомляемости учащихся, удовлетворение потребности детского организма в двигательной активности, воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

### **Задачи:**

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Результаты** решения выше перечисленных задач определяются **в игровой форме.**

### **Характеристика программы:**

Программа курса «Планета игр» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

**Направление: спортивно-оздоровительное.**

**Актуальность** изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. У детей 7-9 лет преобладает предметно - образное мышление. Тематика их игр по сравнению с играми дошкольников значительно богаче. Младшие школьники любят игры с разделением на команды. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Особенности строения организма и функции сердечно-сосудистой системы младших школьников таковы, что с ними следует проводить подвижные игры с интенсивными, но короткими периодами движений и небольшими перерывами для отдыха.

Курс «Планета игр» не предназначен для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках, способствуют установлению единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Курс «Планета игр» - это действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью физического и художественного воспитания учащихся начальной школы. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Разнообразные движения игровой деятельности (бег, прыжки, игры с предметами и т.д.) вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

### **Сроки реализации программы.**

Полный курс рассчитан на 99 ч., по 3 занятия в неделю.

В процессе реализации программы дети узнают много новых для них игр. Особого внимания заслуживают русские народные игры и народные игры различных национальностей, игры наших родителей.

### **Планируемые результаты**

Содержание внеурочного курса «Планета игр» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Планета игр» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Базовым результатом** освоения интегрированного курса «Планета игр» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

В результате работы у детей сформируются УУД:

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

<b>Планируемые результаты</b>	<b>Формирование и развитие</b>	<b>Мониторинг уровня сформированности . Регулярность контроля.</b>
<p><i>У учащихся будут формироваться</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li> <li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>	<p>Проектная деятельность. Творческие работы.</p>	<p>Мониторинг здоровья уч-ся Наблюдение</p>

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Коммуникативные**

<b>Планируемые результаты</b>	<b>Формирование и развитие</b>	<b>Мониторинг уровня сформированности. Регулярность контроля.</b>
<p><i>У учащихся будут формироваться следующие УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- включение в диалог с учителем и сверстниками;</li> <li>- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;</li> <li>- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать</li> </ul>	<p>Организация групповых форм организации внеурочной деятельности.</p>	<p>Наблюдение</p>

<p>превосходство над другими, вежливо общаться;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;</li> <li>- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.</li> </ul>		
---	--	--

#### Регулятивно-познавательные

Планируемые результаты	Формирование и развитие	Мониторинг уровня сформированности. Регулярность контроля.
<p><i>У учащихся будут формироваться следующие УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии);</li> <li>- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком игр), структурирование знаний (в конце изучения блока);</li> <li>- принятие и сохранение учебной задачи, учет установленных правил в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</li> </ul>	<p>Применение групповой и парной форм организации внеурочной деятельности.</p>	<p>Наблюдение</p>

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Содержание программы**

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «Ловишки-перебежки», «Большой мяч», «С кочки на кочку», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через

интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», "Класс, смирно!", «Кричалки–шепталки–молчалки», «Земля, вода, воздух, ветер».

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Компас», «Третий лишний».

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию

#### **Учебно-тематический план**

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры с бегом	38		38
3	Игры с прыжками	32		32
4	Игры с мячом	20		20
5	Игры с элементами ОРУ	5		5
8	Итоговый контроль	3		3
	Итого	99	1	98

Алгоритм работы с играми.

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.
- Примерная структура занятия

Весенне-осенний период.

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

Вторая часть

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

Третья часть

Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Организованное возвращение в класс.

В ненастную погоду - занятия в игровой комнате.

Примерная структура занятия

Зимний период.

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

Вторая часть

1. Катание с горок.

2. Игры и развлечения с использованием санок, лыж.

Третья часть

Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Организованное возвращение в класс.

**Ожидаемый результат:**

Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Развитие умений работать в коллективе.

Формирование у детей уверенности в своих силах.

Умение применять игры самостоятельно.

**Механизм отслеживания результатов:**

мониторинг здоровья уч-ся

наблюдение

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Планета игр»**

<b>№</b>	<b>№</b>	<b>Дата/сроки проведения</b>	<b>Тема</b>	<b>Часов по теме</b>	<b>Форма достижения результата</b>
1.	1		Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	<b>1</b>	Игра
<b>Игры с бегом- 40 ч.</b>					
2.	1.		Игры с бегом: «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки» - разучивание	1	Игра
3.	2.		Игры с бегом: «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки» - закрепление	1	Игра
4.	3.		Игры с бегом: «Два мороза» - разучивание.	1	Игра
5.	4.		Игры с бегом: «Два мороза» - закрепление. «Ловишки-перебежки» - повторение	1	Игра
6.	5.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки» - разучивание	1	Игра
7.	6.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки» - закрепление	1	Игра
8.	7.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде» - повторение	1	Игра
9.	8.		Игры с бегом: «Два мороза» - повторение	1	Игра
10.	9.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде» - повторение	1	Игра
11.	10.		Игры с бегом: «Два Мороза», «Кот и мышки» - повторение	1	Игра
12.	11.		Игры с бегом: «Вороны и воробьи» - разучивание	1	Игра
13.	12.		Игры с бегом: «Вороны и воробьи» - закрепление	1	Игра
14.	13.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки» - повторение, «Караси и щука» - разучивание	1	Игра



15.	14.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки», «Караси и щука» - повторение.	1	Игра
16.	15.		Игры с бегом: «Караси и щука», «Попробуй поймай» - разучивание	1	Игра
17.	16.		Игры с бегом: «Караси и щука», «Попробуй поймай» -повторение	1	Игра
18.	17.		Игры с бегом: «Не попадись», «Попробуй поймай» - разучивание	1	Игра
19.	18.		Игры с бегом: «Не попадись», «Попробуй поймай». - закрепление	1	Игра
20.	19.		Подготовка и проведение. На выбор учащихся игра с бегом.	1	Игра
21.	20.		Игры с бегом: «Два мороза», «Ловишки-перебежки» - повторение	1	Игра
22.	21.		Игры с бегом: «Третий лишний» - разучивание	1	Игра
23.	22.		Игры с бегом: «Третий лишний» - закрепление	1	Игра
24.	23.		Игры с бегом: «Веселый бег» - разучивание	1	Игра
25.	24.		Игры с бегом: «Веселый бег» - закрепление	1	Игра
26.	25.		Игры с бегом: «Успей занять место» - разучивание	1	Игра
27.	26.		Игры с бегом: «Успей занять место» - закрепление	1	Игра
28.	27.		Игры с бегом: «Не попадись», «Попробуй поймай». - повторение	1	Игра
29.	28.		Игры с бегом: «Два мороза» - повторение	1	Игра
30.	29.		Игры с бегом: «Не попадись» - повторение	1	Игра
31.	30.		Игры с бегом: «Попробуй поймай». - повторение	1	Игра
32.	31.		Игры с бегом: «Ловишки-перебежки» - повторение	1	Игра
33.	32.		Игры с бегом: «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки» - повторение	1	Игра

34.	33.		Игры с бегом: «Краски»- разучивание.	1	Игра
35.	34.		Игры с бегом: «Краски»- закрепление	1	Игра
36.	35.		Игры с бегом: «Караси и щука» - разучивание	1	Игра
37.	36.		Игры с бегом: «Караси и щука» - закрепление, «Попробуй поймай» - повторение	1	Игра
38.	37.		Игры с бегом: «Зайцы в огороде» - повторение	1	Игра
39.	38.		Игры с бегом: «Кот и мышки» - повторение	1	Игра
40.	39.		На выбор учащихся игра с бегом. Подготовка проекта.	1	Игра
41.	40.		На выбор учащихся игра с бегом.	1	Игра
<b>Игры с элементами ОРУ- 24 ч.</b>					
42.	1.		Игры с элементами ОРУ. Игра «Земля, вода, воздух, ветер»	1	Игра
43.	2.		Игры с элементами ОРУ «Кричалки–шепталки–молчалки»	1	Игра
44.	3.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» повторение, «Поймай того, у кого камешек» - разучивание	1	Игра
45.	4.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки», «Поймай того, у кого камешек» повторение	1	Игра
46.	5.		Игры с элементами ОРУ, Игра «Земля, вода, воздух, ветер»; «Кричалки–шепталки–молчалки» - повторение	1	Игра
47.	6.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» повторение, «Поймай того, у кого камешек»	1	Игра
48.	7.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» повторение	1	Игра
49.	8.		Игры с элементами ОРУ: «Поймай того, у кого камешек» - повторение.	1	Игра
50.	9.		Игры с элементами ОРУ; Игра «Земля, вода, воздух, ветер»; «Кричалки–шепталки–молчалки» - повторение.	1	Игра

51.	10.		Игры с элементами ОРУ: «Дорожка», «Тик-так» - разучивание	1	Игра
52.	11.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки-молчалки» - повторение	1	Игра
53.	12.		Игры с элементами ОРУ: «Море волнуется...» - разучивание.	1	Игра
54.	13.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки-молчалки» - повторение	1	Игра
55.	14.		Игры с элементами ОРУ: «Море волнуется...»- повторение	1	Игра
56.	15.		Игры с элементами ОРУ. Игра «Разминка танцора»; «Кричалки–шепталки–молчалки» - повторение	1	Игра
57.	16.		Игры с элементами ОРУ. Игра «Земля, вода, воздух, ветер»; «Мишка на прогулке» - повторение	1	Игра
58.	17.		Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»- разучивание	1	Игра
59.	18.		Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»- закрепление	1	Игра
60.	19.		Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» - повторение	1	Игра
61.	20.		Игры с элементами ОРУ: «Поймай того, у кого камешек» - повторение	1	Игра
62.	21.		Игры с элементами ОРУ: «Море волнуется...»- повторение	1	Игра
63.	22.		Игры с элементами ОРУ. Игра «Земля, вода, воздух, ветер»	1	Игра
64.	23.		На выбор учащихся игра с элементами ОРУ.	1	Игра
65.	24.		Веселые старты	1	Эстафеты
<b>Игры с прыжками- 30 ч.</b>					
66.	1.		Игры с прыжками «На одной ноге» - разучивание	1	Игра
67.	2.		Игры с прыжками «На одной ноге» - закрепление	1	Игра

68.	3.		Игры с прыжками: «На одной ноге» - повторение. «Попади в след» - разучивание	1	Игра
69.	4.		Игры с прыжками: «Попади в след» - закрепление	1	Игра
70.	5.		Игры с прыжками: «Из обруча в обруч» - разучивание	1	Игра
71.	6.		Игры с прыжками: «С кочки на кочку» - повторение, «Из обруча в обруч» - повторение.	1	Игра
72.	7.		Игры с прыжками: «С кочки на кочку» - повторение	1	Игра
73.	8.		Игры с прыжками: «Из обруча в обруч» - повторение	1	Игра
74.	9.		Игры с прыжками: «Попади в след» - повторение	1	Игра
75.	10.		Игры с прыжками: «С кочки на кочку» - повторение	1	Игра
76.	11.		На выбор учащихся игра с прыжками. Подготовка проекта.	1	Игра
77.	12.		На выбор учащихся игра с прыжками.	1	Игра
78.	13.		Игры с прыжками: «Прихлопни комара», «Не урони мяч» - разучивание	1	Игра
79.	14.		Игры с прыжками: «Прихлопни комара», «Не урони мяч» - закрепление	1	Игра
80.	15.		Игры с прыжками: «На одной ноге», «Попади в след» - повторение.	1	Игра
81.	16.		Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара»- повторение	1	Игра
82.	17.		Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара»	1	Игра
83.	18.		Игры с прыжками: «Попади в след» - повторение	1	Игра
84.	19.		Игры с прыжками: «С кочки на кочку» - повторение	1	Игра
85.	20.		Игры с прыжками: «Из обруча в обруч» - повторение	1	Игра
86.	21.		Игры с прыжками: «С кочки на кочку» - повторение	1	Игра

87.	22.		На выбор учащихся игра с прыжками.	1	Игра
88.	23.		Игры с прыжками: «Петушиный бой» - разучивание	1	Игра
89.	24.		Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Петушиный бой» - повторение	1	Игра
90.	25.		Игры с прыжками «Классы» - разучивание	1	Игра
91.	26.		Игры с прыжками «Классы» - закрепление	1	Игра
92.	27.		Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Петушиный бой» - повторение	1	Игра
93.	28.		На выбор учащихся игра с прыжками. Подготовка проекта.	1	
94.	29.		На выбор учащихся игра с прыжками.	1	Проект
95.	30.		Веселые старты с прыжками	1	Эстафета
96.	1.		Защита проекта «Игры детства моих родителей»	1	Проектная деятельность
97.	2.		Рефлексия проектной деятельности. Выбор понравившихся игр. Беседа о ЗОЖ.	1	Проектная деятельность
98.	3.		Командные эстафеты.	1	Эстафета «Веселые старты»
99.	4.		Итоговое занятие.	1	Игра

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Литература.

1. Письмо Минобрнауки №03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»
2. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
3. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. для учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
4. 4.А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
5. [Артем Патрикеев](#) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](#). 2010
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
7. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
8. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>
9. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011;
10. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
11. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение»,2005 г.
12. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение»,2008 г.
13. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.

### Материально-техническое обеспечение:

- мячи,
- скакалки,
- обручи;
- кегли.

## **ОПИСАНИЕ ИГР**

### **С бегом:**

#### **«Вороны и воробьи»**

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

#### **«Третий лишний»**

Дети парами, взявшись за руки, становятся по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

#### **«Ловишки-перебежки»**

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

#### **«Два Мороза»**

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

#### **Зайцы в огороде**

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

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

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### ***Кот и мышки***

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

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

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

*Кошка мышек сторожит,*

*Притворилась, будто спит...*

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

Можно использовать рифмовку:

*Тише, мышки, не шумите,*

*Вы кота не разбудите!..*

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### ***Игра «Успей занять место»***

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

### ***Игра «Краски»***

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой".

Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

### ***Караси и щука***

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».



Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### *Попробуй поймай*

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

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

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну, попробуй нас догнать.*

*Раз, два, три — лови!..*

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

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

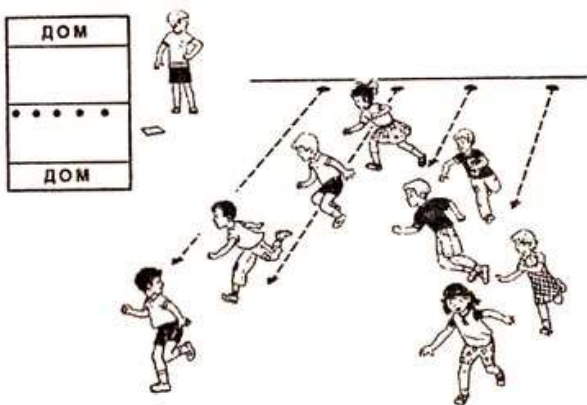
- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

### *День и ночь*

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



На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

**Правила игры:** «осаленные» переходят в команду соперника.

Категория: Азербайджанские народные игры

Развивает: быстроту реакции, силовую выносливость

### *Не попадись...*

**Цель игры:** обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений. На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

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

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бежит в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

### *Игры с прыжками*

#### *«На одной ноге»*

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

#### *«Петушинный бой»*

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

#### *«Попади в след»*

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

#### *С кочки на кочку*

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

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

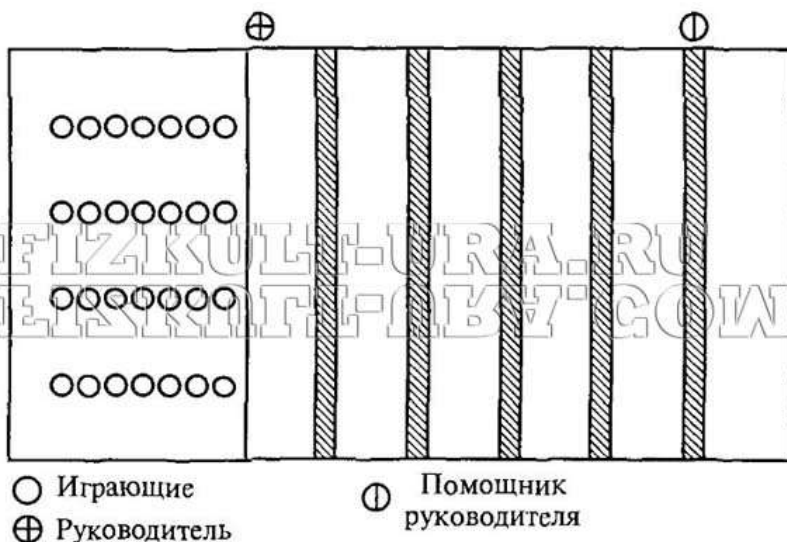
Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

### *"Прыжки по полоскам"*



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

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды

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

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

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

### *Игра «Классы»*

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касалась линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

### *Из обруча в обруч*

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

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

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



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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении  
Развивает: координацию движений, основные виды движений

### ***Прихлопни комара***

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

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



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

**Правила игры:** дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

### ***ИГРЫ С МЯЧОМ***

#### ***Не урони мяч***

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

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



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

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

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

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

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

### ***«Веселый бег»***

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

### ***ИГРЫ С ОРУ***

#### ***Игра «Земля, вода, воздух, ветер»***

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

#### **«Кричалки–шепталки–молчалки»**

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

#### **«Построй шеренгу, круг, колонну»**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Правила игры:**

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

Категория: Реческие игры для детей

Развивает: быстроту реакции, внимательность

#### ***Море волнуется...***

**Цель игры:** в игровой форме обучение основным видам движения (ходьба, бег), выработка внимательности и быстроты реакции.

Из числа играющих выбирается «водящий». Остальные дети образуют круг, стоя на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Потом каждый ребенок очерчивает вокруг себя кружок диаметром до 50 см. Это его «домик».

После окончания приготовления к игре водящий идет по кругу, обходя «домики» змейкой. Если водящий, проходя мимо играющего, говорит: «Море волнуется...», то этот играющий должен покинуть свой домик, взять за руку водящего и пойти следом за ним. Следующий игрок после слов водящего становится за первым и т. д., пока за ведущим не образуется цепочка из всех играющих детей, а все их «домики» не освободятся. Ведущий ведет эту «цепочку» по игровой площадке, меняя шаг, то ускоряя до бега, то замедляя, а потом неожиданно для всех говорит: «Море спокойно!..»



После этих слов все играющие отпускают руки друг друга и спешат занять любой свободный кружок-«домик». Тот играющий, который остается без «домика», становится водящим, и игра начинается сначала.

**Правила игры:** нельзя становиться в кружок, если туда уже успел поставить ногу другой игрок; нельзя выталкивать другого играющего из занятого кружка-«домика».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: быстроту реакции, внимательность, основные виды движений

### **ИГРЫ С МЯЧОМ**

#### **«Большой мяч»**

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

#### **Игра «У кого мяч?»**

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

#### **Змейка (Проведи мяч)**

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

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

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

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

#### **Вариант игры:**

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

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

#### **Эстафета с мячами**

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

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

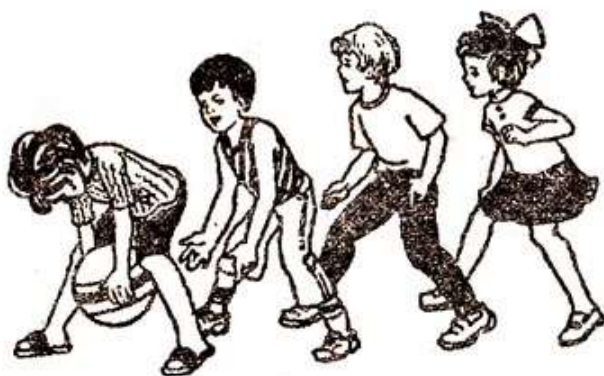


По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний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

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

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



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

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом  
Развивает: координацию движений, ловкость

### *Сбей мяч*

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

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

### *Лови – бросай!..*

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

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

«Лови, бросай,  
Упасть не давай!..»

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



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

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

### *Мяч соседу*

**Цель игры:** развитие ловкости.

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

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

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

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: ловкость

## **ИГРЫ НА КООРДИНАЦИЮ**

### *«Донести рыбку»*

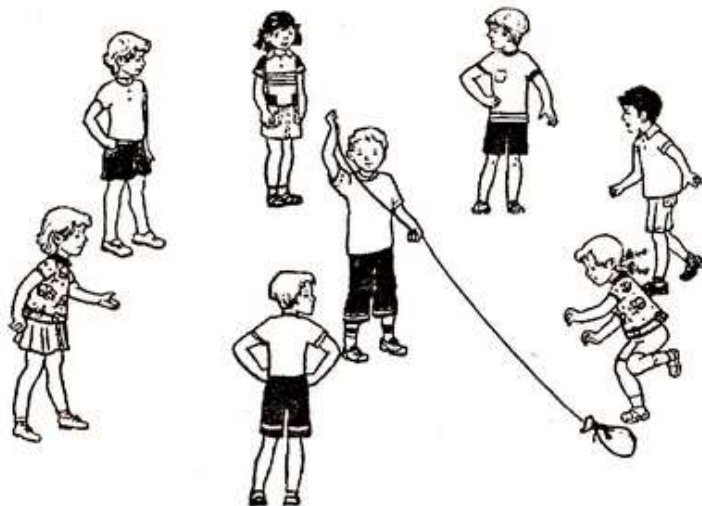
Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая — в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

### *Удочка*

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

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

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



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

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в

помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

### *Не урони шарик*

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

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

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

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

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

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

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

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

### ***Рыбки***

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

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

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

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений

### ***Кружева***

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

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



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

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

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет

последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

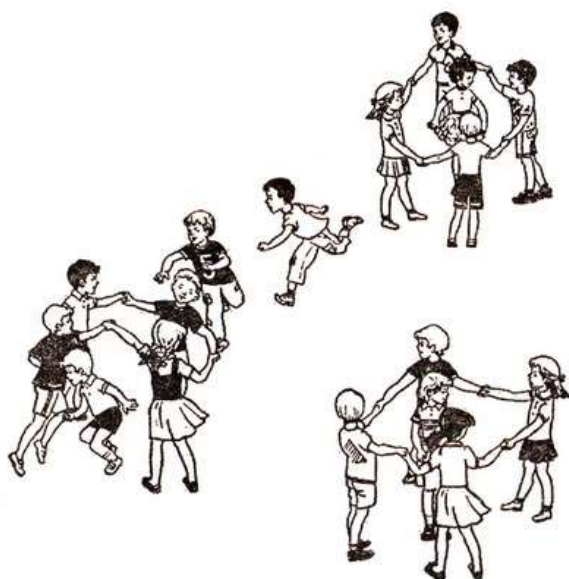
### *Охотник и зайцы*

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

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

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

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



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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

### *Кто дальше?..*

По цели и характеру эта игра близка игре «Донеси мешочек».

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгибаясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешочек с песком или подушечку. В таком положении ребенок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

**Правила игры:** поправлять предмет или поддерживать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, потерявший груз, выбывает из игры.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений

### *«Замри»*

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

## **АКТИВНЫЕ ИГРЫ ЗИМОЙ**

### *Снайперы*

**Цель игры:** обучение метанию (вместе мяча — снежок), развитие точности броска, глазомера.

На игровой площадке сначала строится из снега стенка длиной до 2 м и высотой до 1 м. На ее плоский верхний край кладут яркий кубик, кеглю или другой яркий предмет.

На расстоянии 1,5—3 м (в зависимости от возраста детей) от стенки проводится линия. От этой линии дети по очереди стараются сбить предмет со стенки снежками (количество снежков может быть ограничено или не ограничено).

На верхний край стенки можно положить несколько ярких предметов на расстоянии 30—40 см друг от друга, чтобы в игре одновременно приняло участие несколько детей.



Победителем считается тот, кто поразил цель меньшим количеством снежков.

**Вариант игры:** после поражения цели ребенок отходит шаг назад и снова начинает поражать цель определенным количеством снежков (3 снежка). Так продолжается до промаха. Победителем считается тот, кто поражает цель с

самой дальней дистанции.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: глазомер, точность броска

### *Черепашки*

**Цель игры:** обучение совместному действию, развитие опорно-двигательного аппарата, мышления.

На снежной игровой площадке проводят две параллельные линии «старт» и «финиш» на расстоянии 8—10 м.

Одновременно в игре принимают участие 2—3 пары. Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. Санки стоят на линии старта.

По сигналу или команде воспитателя игроки начинают движение к линии «финиша». Каждая пара игроков должна продвигать свои санки, отталкиваясь одновременно двумя парами ног, но согласовать свои движения им трудно: один сидит лицом, а другой — спиной в сторону движения.

Поэтому продвижение санок не будет быстрым. Побеждает пара, первая пересекшая линию «финиша».

### **Игра «Скатывание шаров»**

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега

### **Пятнашки на санках**

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

Перед началом игры очерчивают или обозначают флажками границы игровой площадки, за пределы которой выходить нельзя. Играющие дети делятся на пары. У каждой пары санки. Из двух играющих один сидит в санках, а второй везет их. Из всех пар по желанию или по считалке выбирается пара «водящих».

По сигналу или по команде учителя начинается игра. Пары играющих разбегаются в разные стороны по игровой площадке, а водящая пара стремится догнать любую пару и «запятнать» одного из играющих.



«Запятнать» может игрок, сидящий в санках, делая это прикосновением руки. Та пара, которую «запятнали», становится водящей, а игра продолжается.

**Правила игры:** нельзя пытаться «запятнать» пару, которая перед этим была водящими. Пара, заехавшая за пределы игровой площадки, становится водящей.

### **Игра «Залп по мишени»**

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливают в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

### **Игра «Осада снежной крепости»**

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.



Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты.

Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

### **Познавательная игра «Компас»**

На асфальте рисуют круг диаметром 2- 3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «З» (запад), «В» (восток). Все участники становятся спиной к центру круга и слушают команду водящего: «юг», «север», «запад», «восток». Услышав команду, все должны повернуться в нужную сторону (на юг, север и т. д.). Для этого некоторым игрокам придется повернуться на 180°, а другим достаточно сделать пол-оборота вправо или влево, в зависимости от того, в каком направлении находится тот или иной игрок.

Все участники должны быть внимательными. Тот, кто повернулся не в ту сторону, выходит из круга. Так число игроков постепенно уменьшается.

Победителем считается тот, кто последним останется в кругу. Водящий может быть один до конца игры, но по договоренности его можно менять после трех-четырех команд. В этом случае водящим становится тот, кто чаще ошибался.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был водящим.

### **«Вырастем большими»:**

Исходное положение. – основная стойка. Потягивание на мысках с подниманием рук вверх и опусканием в исходное положение

Мы становимся всё выше,  
Достаём руками крыши.  
На два счёта поднялись,  
Три, четыре – руки вниз!

**«Клён»:** Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо, влево.

Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз – наклон и два – наклон,  
Зашумел листвою клён!

### **«Лесорубы»:**

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперёд с глубоким выдохом. Все хором произносят: «Бах!»

Лесорубами мы стали,  
Топоры мы в руки взяли  
И, руками сделав взмах,  
По бревну мы сильно: «Бах!».

### **Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.**

**«Мишка на прогулке»:** Ученики идут по залу в колонну по одному.

Мишка шёл, шёл, шёл.  
Землянику нашёл.  
Он присел, землянику съел.  
Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шёл, шёл, шёл.  
К тихой речке пришёл.  
Сделал полный поворот,  
Через речку пошёл вброд.

Ходьба с поворотом вокруг себя и переход на ходьбу с высоким подниманием колен.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шёл, шёл, шёл.  
На лужайку пришёл.  
Он попрыгал на лужайке  
Быстро, ловко, словно заяка.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.

Комплекс утренней гимнастики «Проснись!»

Чтоб совсем проснуться,  
Надо потянуться.  
Раз – подняться, потянуться,  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать.  
Шесть и семь – с улыбкой встать,  
Восемь – можно день начать.

1. Руки вперёд, вверх, вниз.
2. Руки вверх; наклоняем туловищем влево, хлопнули в ладоши над головой.
3. Руки в стороны; упор присев, вернулись в исходное положение
4. Стоя, руки вперёд. Наклонились вперёд, руки назад, вернулись в исходное положение
5. Стоя, руки на поясе. Встали на одно колено, затем на оба, сели на пол и выпрямили ноги перед собой. Сгибая колени, подтянули пятки ближе к ягодицам, встали на оба колена, затем на одно, вернулись в исходное положение
6. Стоя на левой ноге, правую ногу согнуть в колене, руки на пояс. Прыгаем на месте. Через каждые восемь прыжков меняем ногу.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора».**

1. Руки в стороны, свести лопатки, приподнять голову.
2. Поочерёдное выставление правой, затем левой ноги вперёд, в сторону, назад на мысок.
3. Медленные наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.
4. Полуприседы с различными положениями рук.
5. Махи ногами.
6. Прыжки на обеих ногах, оттягивая мыски.
7. Ходьба: - ходьба с пением учащихся;  
- ходьба с остановками в конце музыкальной паузы;  
- танцевальный шаг на мысках;  
- приставные шаги вперёд, в сторону, назад;  
- шаг галопа.

### **Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».**

1. Ходьба по доске, глядя вперёд, сохраняя правильную осанку, положение рук свободное.
2. Руки в стороны.
3. Руки на поясе.
4. Руки на затылке.

5. Руки вверх.
6. Во время ходьбы принимать по сигналу учителя определённую позу.
7. Ходьба навстречу друг к другу, при встрече разойтись, не сходя с дорожки.
8. Ходьба спиной вперёд.

**Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так».**

1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага – в стороны и вниз.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
3. Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперёд ноги.
4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
5. Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу - хлопок сзади внизу, под левую - впереди вверху.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.