

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского творчества» пгт.Войвож

(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена
Методическим советом
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №3 от 30.05.2025г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 30.05.2025г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
№ 117-ОД от 15.08.2025г



Е.В.Кудинова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подвижные игры»**

физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: 14-17 лет

Вид программы по уровню освоения: базовый

Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Ботаева Татьяна Михайловна**

педагог дополнительного образования

МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож

Педагог реализующий программу: **Ботаева Т.М.**

Чижикова Н.А.

пгт. Войвож
2025 г.

I. Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной базой для разработки дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры» является:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499).
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа «Подвижные игры» МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож, направлена на формирование общей культуры учащихся , их духовно – нравственное, социальное, личностное, интеллектуальное развитие на создание основы для самостоятельной реализации учебное деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие, саморегуляцию, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно - воспитательного процесса и она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию детей, но и знания фольклора (русские-народные игры и игры коми-народа), способствующие освоению культурного наследия русского народа и народа Коми. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и

тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх учащиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Важной составляющей программы является воспитательный аспект. Этому посвящен раздел программы "Разговор о важном, в ходе изучения которого у обучающихся формируется интерес к изучению истории своей страны, чувство патриотизма, стремление к сохранению семейных ценностей.

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

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Адресат программы.

Преимущественный возраст обучающихся 14-17 лет.

Заниматься в группе «Подвижные игры» может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной.

Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Вид программы по уровню освоения: базовый

Сроки освоения программы - 2 года обучения.

Каждый год обучения - 36 учебных недель.

Форма обучения- очная, групповая.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебно-тематическим планам, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая

и физическая подготовка, подвижные игры).

Год обучения	Кол-во занимающихся	Недельная нагрузка	Часов в год
1	15	6	216
2	15	8	288

Режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Итого часов в неделю
1	3	2 часа	6 часов
2	4	2 часа	8 часов

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- Укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.
- Удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности, нравственные качества;
- Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы. Повышение физической подготовленности.
- Привить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом;

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, настойчивости, решительности, смелости.
- Формирование здорового образа жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Обучение подвижным играм разной направленности;

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора учащихся.

Оздоровительные:

- Содействие общему укреплению здоровья учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный Анкетирование
2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	44	1	43	Игра-тест. текущий
3.	Игры с мячом.	36	1	35	Игра-тест. текущий
4.	Игра с прыжками (скакалки).	28	1	27	
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18	1	17	
6.	Зимние забавы.	40	1	39	Игра-тест. текущий
7.	Эстафеты.	20	1	19	
8.	Народные игры	8	1	7	
9.	Разговоры о важном	18	18		
10.	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение. итоговый
Итого:		216	26	190	

2 год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный Игра-тест.
2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	54	1	53	
3.	Игры с мячом.	46	1	45	Игра-тест. текущий
4.	Игра с прыжками (скакалки).	40	1	39	
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	28	1	27	
6.	Зимние забавы.	50	1	49	
7.	Эстафеты.	30	1	29	
8.	Народные игры	18	1	17	
9.	Разговоры о важном	18	18		
10.	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение. итоговый
Итого:		288	26	262	

Содержание учебного плана.

1 год обучения

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1. Вводное занятие.	2	1	1	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Анкетирование. Комплекс ОРУ на месте.
	2. Игры с бегом (общеразвивающие игры).	44	1	43	
2.	1. Подвижные игры. 2. Правила безопасного поведения.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
3.	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0,5	1,5	Беседа о значении подвижных игр для здорового образа жизни. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Вызов номеров».
4.	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».
5.	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».
6.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».
7.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «У медведя во бору».
8.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Вызов номеров». Игра «Гуси – лебеди».

9.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Краски».
10.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Гуси – лебеди».
11.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра» «Третий лишний».
12.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Волки, зайцы, лисы».
13.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра. Текущий контроль.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Ловушки-перебежки». Игра «Гуси – лебеди». « Два Мороза». Наблюдение за умением играть в игры.
14	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
15	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Вызов номеров». Игра «Гуси – лебеди».
16	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ.Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».
17	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».
18	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».
19	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «У медведя во бору».
20	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
21	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Краски».
22	Комплекс ОРУ.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ.

	Подвижная игра.				Игра «Гуси – лебеди».
23	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Волки, зайцы, лисы».
	3.Игры с мячом	36	1	35	
24.	История возникновения игр с мячом. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0,5	1,5	Рассказ о истории возникновения игр с мячом. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Мяч по полу». «Передал – садись».
25.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0,5	1,5	Беседа о правилах безопасного поведения при с играх мячом. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч»
26.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Рак пятится назад». «Скорый поезд».
27.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Кто самый меткий». «Не упусти мяч».
28.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Мячик кверху». «Свечи ставить».
29.	Комплекс ОРУ Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Перебрасывание мяча», «Зевака»
30.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Летучий мяч», «Мяч ловцу».
31.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Выбей мяч из круга». «Защищай город».
32.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Мяч в центре». «Мяч среднему».
33.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Мяч – соседу». «Охотники». «Кто самый меткий».
34.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. . Игра «Отгадай, кто бросил». «Защищай ворота».
35.	Комплекс ОРУ Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Перебрасывание мяча»,

					«Зевака»
36.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра. Текущий контроль.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Мяч в центре». «Мячик кверху». «Охотники и утки». Тестирование уровня физической подготовленности.
37.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Подвижная цель». «Обгони мяч»
38.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Рак пятится назад». «Скорый поезд».
39.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Кто самый меткий». «Не упусти мяч».
40.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Мячик кверху». «Свечи ставить».
41.	Комплекс ОРУ Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Перебрасывание мяча», «Зевака»
	4.Игра с прыжками	28	1	27	
42.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0,5	1,5	Рассказ о технике безопасности при проведении игр с прыжками. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». «Воробушки».
43.	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Комплекс ОРУ. Подвижная игра	2	0,5	1,5	Беседа о профилактике детского травматизма. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Удочка». «Кто выше».
44.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом».
45.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом».
46.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры « Воробушки и кот»,

					« Переселение лягушек».
47.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом».
48.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Борьба за прыжки», « Салка на одной ноге», «Карусели»,
49.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи»,
50.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Кто первый?». «Туда- обратно», «Тропка»,
51.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Лошадки», « Петушиный бой». «Ловушка».
52.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом».
53.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом».
54.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры « Воробушки и кот», « Переселение лягушек».
55.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Борьба за прыжки», « Салка на одной ноге», «Карусели»,
	5.Игры малой подвижности	18	1	17	
56.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «Угадай, кто это?».
57.	Правильная осанка и её значение для здоровья. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0,5	1,5	Беседа о правильной осанке и её значение для здоровья. Выполнение комплекса ОРУ для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». «Построение в шеренгу».
58.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение».

					«Слушай сигнал», «Перемена мест».
59.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры в парах. «Сходство и отличия», «Найди предмет», «Невалышка».
60.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «Угадай, кто это?».
61.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
62.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
63.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры в парах. «Сходство и отличия», «Найди предмет», «Невалышка».
64.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «Угадай, кто это?».
	6. Зимние забавы	40	1	39	
65.	Правила техники безопасности зимой. Правила безопасного поведения на льду. Подвижные игры на улице.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах техники безопасности зимой. Игры «Лепим снежную бабу», «Сказочный герой».
66	Закаливание. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Подвижные игры на улице.	2	0,5	1,5	Беседа о закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Игра «Санные поезда», «На одной лыже».
67.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Снежный городок».

68.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».
69.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».
70.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Гонка с шайбами», «Черепахи».
71.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Строим крепость», «Взятие снежного городка»
72.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».
73.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	«Скользя по глади льда».
74.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Строим крепость», «Взятие снежного городка»
75.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Кто дальше» (на лыжах), «Быстрый лыжник».
76.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Гонки снежных комов».
77.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игры «Лепим снежную бабу», «Санные поезда».
78.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Снежный городок», «На одной лыже». «Быстрый лыжник».
79.	Подвижные игры на улице. Текущий контроль.	2	0	2	Игра «Гонка с шайбами», «Взятие снежного городка». «Кто дальше» (на лыжах). Наблюдение за умением играть в игры на свежем воздухе.
80.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Снежный городок».
81.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».
82.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».
83.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Гонка с шайбами», «Черепахи».
84.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Строим крепость», «Взятие снежного городка»
7.Эстафеты		20	1	19	
85.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0,5	1,5	Беседа о правилах проведения эстафет. Выполнение комплекса ОРУ. Беговая эстафета. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
86.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах безопасного поведения при проведении эстафет. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится

	Комплекс ОРУ. Эстафеты.				назад». «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»,
87.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
88.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны» «Стрекозы», «На новое место». Игра тренинг «Найди свою пару» .
89.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». «Передача мяча в колонне», «Поезд».
90.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
91.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны» «Стрекозы», «На новое место». Игра тренинг «Найди свою пару» .
92.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». «Передача мяча в колонне», «Поезд».
93	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
94.	Комплекс ОРУ. Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Беговая эстафета. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
	8.Народные игры.	8	1	7	
95.	Народные игры – основа игровой культуры. Правила игр. Разучивание народных игр.	2	0,5	1,5	Беседа о народных играх, правилах игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел».

96.	Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр.	2	0,5	1,5	Рассказ об организации и проведении игр на праздниках. Игра "Дедушка - сапожник". Игра тренинг «Невалышки», «Бабки».
97.	Разучивание народных игр.	2	0	2	Игра "Дедушка - сапожник". Игра тренинг «Невалышки», «Бабки». «Верёвочка», «Котел».
98.	Разучивание народных игр. Итоговый контроль.	2	0	2	Игры «Горелки», «Гуси - лебеди», «Мотальщицы», «Мишени». «Коршун». Наблюдение, проверка практических умений в выполнении комплекса ОРУ и навыков в ходе подвижных игр, эстафет.
	9. Разговоры о важном	18	18	0	
99.	Наша страна Россия	2	2	0	Беседа о государственных символах России.
100.	День Учителя.	2	2	0	Беседа о любимых учителях и педагогах.
101.	День пожилого человека.	2	2	0	Разговор об уважении к пожилым людям.
102.	Гордость Республики Коми.	2	2	0	Рассказ об известных спортсменов республики. Просмотр презентации.
103.	Блокада Ленинграда.	2	2	0	Рассказ об освобождении Ленинграда. Групповое обсуждение.
104.	День Защитника Отечества.	2	2	0	Рассказ о героях Отечества разных эпох.
105.	Женский день- 8 марта.	2	2	0	Рассказ о знаменитых спортсменках нашей страны.
106.	День Космонавтики. Мы – первые.	2	2	0	Разговор о первом космонавте Ю.А.Гагарине. Первая женщина в космосе.
107.	День Победы. Бессмертный полк.	2	2	0	Викторина о праздновании Дня Победы.
	10.Итоговое занятие.	2	0	2	
108.	Подведение итогов	2	0	2	Подведение итогов
	Итого	216	26	190	

2 год обучения

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1.Вводное занятие.	2	1	1	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в учреждении. Игра тест
	2. Игры с бегом (общеразвивающие игры).	54	1	53	
2	Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
3	Комплекс ОРУ на месте	2		2	Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра
4	Подвижные игры с бегом	2	0,5	1,5	Беседа о значении подвижных игр для здорового образа жизни. Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижные игры с бегом. Игра «Вызов номеров».
5	Подвижная игра «Вызов номеров»	2		2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне в движении. Игра «Вызов номеров».
6.	Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».
7.	Подвижная игра «Фигуры»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Подвижная игра «Фигуры».
8	Подвижная игра. «Медведи и пчёлы».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».
9.	Подвижная игра «У медведя во бору».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «У медведя во бору».
10	Подвижные игры с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игры по выбору.
11	Подвижная игра «Гуси – лебеди».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении.. Игра «Вызов номеров». Игра «Гуси – лебеди».

12	Подвижная игра «Краски».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Краски».
13	Подвижные игры.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра по выбору.
14	Подвижная игра «Третий лишний».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра с бегом «Третий лишний».
15	Подвижная игра ««Два Мороза».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра с бегом «Два Мороза»
16	Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».
17	Подвижные игры. Текущий контроль.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Два Мороза». Наблюдение за умением играть в игры.
18	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
19	Подвижные игры с бегом.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении.. Игра «Вызов номеров». Игра «Гуси – лебеди».
20	Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».
21	Подвижная игра «Фигуры».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Подвижная игра «Фигуры».
22	Подвижная игра «Медведи и пчёлы».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».
23	Подвижная игра «У медведя во бору».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «У медведя во бору».
24	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
25	Подвижная игра «Краски».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Краски».
26	Подвижная игра «Воробыи,	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Воробыи, вороньи».

	вороны».				
27	Подвижная игра «Волки, зайцы, лисы».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении.. Игра «Волки, зайцы, лисы».
28	Подвижные игры.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении.. Игры по выбору
	3.Игры с мячом	46	1	45	
29.	Игры с мячом.	2	0,5	1,5	Рассказ о истории возникновения игр с мячом, их классификация. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Мяч по полу». «Передал – садись».
30	Игра с мячом «Охотники и утки».	2	0,5	1,5	Беседа о правилах безопасного поведения при играх с мячом. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Сбей мяч», «Охотники и утки».
31	Игра с мячом «Рак пятится назад»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Рак пятится назад».
32	Игра с мячом «Скорый поезд».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
33.	Игра с мячом «Не упусти мяч».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Кто самый меткий». «Не упусти мяч».
34.	Игра с мячом «Мячик кверху».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Мячик кверху». «Свечи ставить».
35.	Игра с мячом «Зевака».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Перебрасывание мяча», «Зевака»
36.	Игра с мячом «Мяч ловцу».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Летучий мяч», «Мяч ловцу».
37.	Игра с мячом «Выбей мяч из круга»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Выбей мяч из круга». «Защищай город».
38.	Игра с мячом «Мяч в центре».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Мяч в центре». «Мяч среднему».
39.	Игра с мячом «Кто самый меткий»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении.. Игра «Мяч – соседу». «Охотники». «Кто самый меткий».

40	Игра с мячом «Защищай ворота».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Защищай ворота».
41	Игра с мячом «Отгадай, кто бросил».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Отгадай, кто бросил».
42.	Игра с мячом «Зевака»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Перебрасывание мяча», «Зевака»
43.	Игры с мячом Текущий контроль.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игры «Мяч в центре», «Мячик кверху». «Охотники и утки». Тестирование уровня физической подготовленности.
44	Игра с мячом «Подвижная цель».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Подвижная цель».
45	Игра с мячом «Обгони мяч»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Подвижная цель». «Обгони мяч»
46	Игра с мячом «Скорый поезд».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Рак пятится назад». «Скорый поезд».
47	Игра с мячом «Не упусти мяч».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Кто самый меткий». «Не упусти мяч».
48	Игры с мячом	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игры на выбор
49.	Игры с мячом	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игры по выбору
50.	Игры с мячом	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры по выбору
51	Игры с мячом	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры по выбору
	4.Игра с прыжками	40	1	39	
52.	Игры с прыжками.	2	0,5	1,5	Рассказ о технике безопасности при проведении игр с прыжками. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». «Воробушки».
53.	Профилактика детского травматизма.	2	0,5	1,5	Беседа о профилактике детского травматизма. Выполнение комплекса ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка». «Кто выше».
54.	Подвижная игра.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ с

	«Пингвины с мячом».				короткой скакалкой. Игра «Пингвины с мячом».
55	Подвижная игра «Прыжки в приседе».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом».
56.	Подвижная игра «Поймай лягушку».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку».
57	Подвижная игра «Прыжки с поворотом».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом».
58.	Подвижная игра «Воробушки и кот».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Воробушки и кот».
59	Подвижная игра «Переселение лягушек».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры « Воробушки и кот», «Переселение лягушек».
60.	Подвижная игра «Поймай лягушку».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом».
61.	Подвижная игра «Салка на одной ноге».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Борьба за прыжки», «Салка на одной ноге», «Карусели»,
62.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи»,
63	Подвижная игра «Тропка».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Кто первый?». «Тропка».
64	Подвижная игра. «Туда- обратно»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Кто первый?». «Туда- обратно». «Тропка»,
65.	Подвижная игра «Ловушка».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Лошадки», «Петушиный бой». «Ловушка».
66.	Подвижная игра «Пингвины с мячом».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом».
67.	Подвижная игра «Поймай лягушку».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом».
68	Подвижные игры с прыжками	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры по выбору

69	Подвижная игра «Воробушки и кот».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Переселение лягушек».
70.	Подвижная игра «Борьба за прыжки».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры «Борьба за прыжки», «Салка на одной ноге», «Карусели»,
71	Подвижные игры с прыжками.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры по выбору
	5.Игры малой подвижности	28	1	27	
72.	Игры малой подвижности.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «Угадай, кто это?».
73	Правильная осанка и её значение для здоровья.	2	0,5	1,5	Беседа о правильной осанке и её значение для здоровья. Выполнение комплекса ОРУ для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». «Построение в шеренгу».
74	Игра «Запрещенное движение».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение».
75	Игра «Слушай сигнал».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал».
76.	Игра «Перемена мест».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
77	Игры на выбор.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
78	Игра «Змейка»	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Угадай, кто это?».
79	Игра «Карлики и великаны».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «Угадай, кто это?».
80.	Игры на выбор.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
81	Игры на выбор.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».

82.	Игры на выбор.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
83	Игры на выбор.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Запрещенное движение». «Слушай сигнал», «Перемена мест».
84.	Игры в парах	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игры в парах. «Сходство и отличия», «Найди предмет», «Невалышка».
85	Игра «Угадай, кто это?».	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «Угадай, кто это?».
6. Зимние забавы					
86	Подвижные игры на улице.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах техники безопасности зимой. Правила безопасного поведения на льду. Игры «Лепим снежную бабу», «Сказочный герой».
87	Закаливание. Подвижные игры на улице.	2	0,5	1,5	Беседа о закаливании и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Игра «Санные поезда», «На одной лыже».
88.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Снежный городок».
89	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Снежный городок».
90	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».
91.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».
92	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».
93.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Гонка с шайбами», «Черепахи».
94	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Строим крепость», «Взятие снежного городка»
95.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».
96	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».
97.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	«Скользя по глади льда».
98	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Строим крепость», «Взятие снежного городка»

99	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Кто дальше» (на лыжах), «Быстрый лыжник».
100	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Кто дальше» (на лыжах), «Быстрый лыжник».
101	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Гонки снежных комов».
102	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игры «Лепим снежную бабу», «Санные поезда».
103	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игры «Лепим снежную бабу», «Санные поезда».
104.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Снежный городок», «На одной лыже». «Быстрый лыжник».
105	Подвижные игры на улице. Текущий контроль.	2	0	2	Игра «Гонка с шайбами», «Взятие снежного городка». «Кто дальше» (на лыжах). Наблюдение за умением играть в игры на свежем воздухе.
106	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Езда на перекладных», «Снежный городок».
107.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».
108	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».
109	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Гонка с шайбами», «Черепахи».
110.	Подвижные игры на улице.	2	0	2	Игра «Строим крепость», «Взятие снежного городка»
7.Эстафеты					
111	Эстафеты.	30	1	29	
111	Эстафеты.	2	0,5	1,5	Выполнение комплекса ОРУ. Беговая эстафета. Беседа о правилах проведения эстафет. Виды и классификация эстафет
112	Беговые эстафеты.	2	0,5	1,5	Рассказ о правилах безопасного поведения при проведении эстафет. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад
113	Беговые эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
114	Эстафеты со скакалкой	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты со скакалкой «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Выноны» «Стрекозы», «На новое место». Игра тренинг «Найди свою пару»
115	Эстафеты со скакалкой	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Выноны» «Стрекозы», «На новое место».

Добавлено примечание ([УзМ1]):

					Игра тренинг «Найди свою пару»
116	Эстафеты с мячом	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Тачка». «Передача мяча в колонне», «Поезд».
117	Эстафеты с мячом	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Тачка». «Передача мяча в колонне», «Поезд».
118	Прыжковые эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
119	Прыжковые эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны» «Стрекозы», «На новое место». Игра тренинг «Найди свою пару»
120	Комбинированные эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны» «Стрекозы», «На новое место». Игра тренинг «Найди свою пару»
121	Комбинированные эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». «Передача мяча в колонне», «Поезд».
122	Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
123	Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке», «Ведерко с водой».
124	Шуточные эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Беговая эстафета. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
125	Эстафеты.	2	0	2	Выполнение комплекса ОРУ. Беговая эстафета. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
	8.Народные игры.	18	1	17	
126	Народные игры	2	0,5	1,5	Беседа о народных играх,

					правилах игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел».
127	Русские народные игры	2	0,5	1,5	Рассказ об организации и проведении игр на праздниках. Игра "Дедушка - сапожник". Игра тренинг «Неваляшки», «Бабки».
128	Русские народные игры	2	0	2	Игра "Дедушка - сапожник". Игра тренинг «Неваляшки», «Бабки», «Верёвочка», «Котел».
129	Коми народные игры	2	0	2	Игра "Дедушка - сапожник". Игра тренинг «Неваляшки», «Бабки», «Верёвочка», «Котел».
130	Коми народные игры	2	0	2	Игра "Дедушка - сапожник". Игра тренинг «Неваляшки», «Бабки», «Верёвочка», «Котел».
131	Игры народов северных регионов	2	0	2	Игры «Горелки», «Гуси - лебеди», «Мотальщицы», «Мишени». «Коршун».
132	Игры народов северных регионов	2	0	2	Игры «Мотальщицы», «Мишени». выполнении комплекса ОРУ в ходе подвижных игр, эстафет.
133	Разучивание народных игр.	2	0	2	Игры «Гуси - лебеди», «Мишени». выполнение комплекса ОРУ в ходе подвижных игр, эстафет.
134	Разучивание народных игр. Итоговый контроль.	2	0	2	Игры «Горелки», «Коршун». Наблюдение, проверка практических умений в выполнении комплекса ОРУ и навыков в ходе подвижных игр, эстафет.
9. Разговоры о важном					
135	Наша страна Россия	2	2	0	Беседа о государственных символах России.
136	День Учителя.	2	2	0	Беседа о любимых учителях и педагогах.
137	День пожилого человека.	2	2	0	Разговор об уважении к пожилым людям.
138	Гордость Республики Коми.	2	2	0	Рассказ об известных спортсменов республики. Просмотр презентации.
139	Блокада Ленинграда.	2	2	0	Рассказ об освобождении Ленинграда. Групповое обсуждение.
140	День Защитника Отечества.	2	2	0	Рассказ о героях Отечества разных эпох.
141	Женский день- 8 марта.	2	2	0	Рассказ о знаменитых спортсменках нашей страны.
142	День Космонавтики. Мы – первые.	2	2	0	Разговор о первом космонавте Ю.А.Гагарине. Первая женщина в космосе.
143	День Победы.	2	2	0	Викторина о праздновании Дня

	Бессмертный полк.				Победы.
	10.Итоговое занятие.	2	0	2	
144	Подведение итогов	2	0	2	Подведение итогов
	Итого	288			

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы «Подвижные игры» учащиеся овладевают:

Предметные результаты

- 1)тактикой и техникой различных игр,
- 2)узнают виды физических упражнений, технику лазанья, равновесия, ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д.,
- 3)правила соревновательной деятельности, виды и содержание подвижных игр.
- 4)знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- 5)правила подвижных игр.
- 6)выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- 7)проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- 8)применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- 9)научатся самостоятельно выполнять и составлять комплексы физических упражнений, вести соревновательную деятельность, организовать подвижные игры для своих товарищей.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

2.Комплекс организационно – педагогических условий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

является приложением к программе

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Оборудование:

Спортивный зал; спортивная площадка; мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания; скакалки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, кегли, ракетки, канат, секундомер, свисток, рулетка.

В качестве дидактического и раздаточного материала используются:

наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; – видео-, фото-, интернет источники;

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

Вводный контроль - выявить первоначальный уровень личностной мотивации.

Текущий – тестовые задания, которые выполняются в процессе обучения;

Итоговый – наблюдение за деятельностью обучающихся в ходе проведения подвижных игр, эстафет.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Результативность обучения определяется умением самостоятельно и под руководством играть и проводить подвижные игры на различных праздничных мероприятиях, во дворах, в детских оздоровительных лагерях.

Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
Вводный	Выявить первоначальный уровень личностной мотивации.	Анкетирование.	Высокий уровень – высокие показатели в первоначальном уровне личностной мотивации. Средний уровень – средние показатели в первоначальном уровне личностной мотивации. Низкий уровень – низкие показатели в первоначальном уровне личностной мотивации.
Текущий	Осуществляется посредством тестовых заданий на уровень физического развития и умения играть в подвижные игры	Игра-тест. Проверка уровня физического развития. Умение играть в подвижные игры.	Высокий уровень – отличные показатели уровня физического развития , умение играть в подвижные игры самостоятельно. Средний уровень – средние показатели уровня физического развития , умение играть в подвижные игры с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога. Низкий уровень – низкие показатели уровня физического

			развития, незнание правил подвижных игр .Выполнение упражнений при помощи педагога.
Итоговый	Наблюдение за деятельностью обучающихся в ходе проведения подвижных игр, эстафет.	Наблюдение, проверка практических умений в выполнении комплекса ОРУ и навыков в ходе подвижных игр, эстафет.	Высокий уровень – отличные показатели практических умений в выполнении комплекса ОРУ и навыков в ходе подвижных игр, эстафет. Высокая подвижность. Средний уровень – средние показатели практических умений в выполнении комплекса ОРУ и навыков в ходе подвижных игр, эстафет с незначительными ошибками. Средняя активность. Низкий уровень – низкие показатели практических умений в выполнении комплекса ОРУ и навыков в ходе подвижных игр, эстафет, незнание правил подвижных игр. Малая подвижность.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Анкета уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Фамилия и имя опрашиваемого _____
Возраст _____

№	Утверждения	Варианты ответов				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда стремлюсь показать хорошие результаты в состязаниях					
2	Я получаю хорошие и нужные знания на тренировках, которые помогают мне в соревнованиях					
3	Спорт помогает найти много друзей					
4	Я занимаюсь спортом в целом, чтобы быть здоровым					
5	На занятиях у меня формируются целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство					
6	Я испытываю большой интерес к занятиям .					
7	После окончанию тренировок или соревнований и испытываю удовлетворение от выполненных задач					
8	Я стараюсь выложиться изо всех сил на занятиях, чтобы окружающие оценили это					
9	После неудачных занятий мне хочется отвлечься, отдохнуть					
10	После удачных занятий мне хочется работать и					

	тренироваться все больше и больше					
11	Я с честью и гордостью буду выступать за свое объединение в соревнованиях					
12	Занятия спортом повышает мое самочувствие, я более активный в жизни					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи					
14	Я получаю удовольствие от занятий спортом.					
15	Я предпочитаю игры с высокой активностью					
16	С каждым занятием я стремлюсь быть сильнее и лучше					
17	Занятия спортом способствуют успешному участию в комплексе ГТО					
18	Красивая спортивная экипировка (форма) делает меня более уверенное на занятиях					
19	Я стараюсь всегда найти возможность помимо тренировок заниматься спортом, ведь это делает меня сильнее и я доволен					
20	Я стараюсь запомнить многое из тренировок, накопить опыт в тренировочном процессе, что использовать это в будущем					

Высокий уровень ответов – от 80 до 100 баллов.

Средний уровень ответов – от 55 до 79 баллов.

Низкий уровень ответов – от 20 до 54 баллов.

«5» - уверенно «да»;

«4» - больше «да», чем «нет»;

«3» - не уверен, не знаю;

«2» - больше «нет», чем «да»;

«1» - уверен но «нет».

На каждое утверждение существуют варианты ответов: от 1- до 5 баллов.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-11 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
	11	6,3	6,2	4,9	6,3	6,2	5,0
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7

	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
	11	9,7	9,3	8,4	10,2	9,8	8,9
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
	11	135	145	190	130	145	175
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
	11	3	7	10	5	10	15

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала, беседа;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

На занятиях нужно помнить о традиционных педагогических принципах обучения:

- сознательности;
- систематичности;
- наглядности;
- доступности;
- индивидуализации;
- прогрессирования (постепенного повышения нагрузки).

Очень важно правильно организовать и провести игру. Одна из главных задач – правильно подобрать игру на занятии, которая способствовала бы укреплению здоровья играющих, ихциальному физическому развитию, формированию у них жизненно важных двигательных навыков, воспитанию высоких морально-волевых качеств. Первым делом необходимо довести до сознания играющих содержание игры, ее задачи и правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру; творчески обогащать ее.

Очень важно, чтобы в игре максимально проявлялась самостоятельность, активность и инициатива играющих. Игры, в которых они могут проявить свою творческую активность, содействуют воспитанию активных людей, хороших организаторов.

Для этого необходимо создать у ребят правильное представление об игре. Педагог должен четко и образно объяснить игру, чтобы в сознании играющих возникли образы и роли. В сложных играх нужно показать, как разместить игроков, как произвести смену мест, технику движений и тактику их применения. Поэтому разучиванию сложных игр отводится не одно занятие.

Важно постепенно переходить от знакомых игр к незнакомым. При изучении новых игр необходимо учитывать умения и знания, приобретенные играющими и постепенно усложнять их.

Игры должны соответствовать уровню развития и силам участников. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы играющий, приложив достаточно усилий, мог преодолевать препятствия на пути к достижению цели. Доступность игры имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах.

Непосильные игры снижают у детей интерес к ней и подрывают силы. Для прочности усвоения приобретенных навыков и знаний, необходимо систематически их повторять и закреплять. Занятия играми дадут положительный результат только в том случае, если будут проводиться регулярно.

Выбирая игру, необходимо учитывать: состав группы (возрастные особенности детей, их развитие и физическую подготовленность, количество участников игры), форму проведения.

Если игры проводятся на воздухе, необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. При низкой температуре рекомендуется проводить игры, в которых все участники действуют активно и физическая нагрузка на них распределяется равномерно. В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры или игры, в которых играющие участвуют поочередно.

По окончании игры обязательно подвести итог игры. Для этого надо создать спокойную обстановку, если нужно, собрать сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявить результаты.

При определении результата игры, надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или иного задания, объявлять результаты игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке действий.

Характеристика средств, необходимых для реализации программы.
Использование средств физической культуры помогает формировать у детей важные двигательные умения и навыки, знания в области гигиены, медицины и физической культуры.

Для реализации оздоровительного направления предусматривается «специальная система мер, методов и приемов»:

- широкое использование естественных факторов природы;
- широкий гигиенический уход;
- четко организованный режим дня;
- физические упражнения для формирования осанки, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств (гибкости, ловкости, выносливости, силы, координации), психики (внимания, сообразительности, ориентации в пространстве и во времени).

Использование средств физической культуры в воспитательных целях обеспечивает социальное формирование личности и способствует воспитанию человека с творческими способностями, развивает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Для реализации воспитательного направления в процессе занятий педагогу рекомендуется подбирать физические упражнения, способствующие проявлению у детей терпения, выносливости, разумной смелости, решительности, уверенности, а также создавать условия для проявления положительных эмоций, развитие инициативности и постоянства.

Использование средств физической культуры позволяет ребенку познавать окружающий мир и способствует формированию двигательных умений и потребности в физическом совершенствовании.

Часто на занятиях используются задания со скакалкой, с большими и маленькими мячами. Например, задания со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечнососудистой системы и органов дыхания, улучшения обмена веществ и повышения мышечного тонуса, кроме того, они являются одним из средств воспитания быстроты, выносливости, прыгучести, чувства ритма и координации движений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
6. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Приложения

Зеркало

Один из двух играющих показывает любые движения, а второй должен копировать их с зеркальной точностью. Разрешается пародировать манеры противника, строить смешные рожицы и т. п.

Проигрывает тот, кто первым рассмеется.

Хитрая веревочка

Для игры понадобятся два стула и веревка длиной 3-4 м. Стулья ставят спинками друг к другу на расстоянии длины веревки. Веревку кладут на пол, от одного стула к другому, протянув ее между ножек так, чтобы кончики немного выходили из-под стульев.

Играющие садятся.

По сигналу нужно вскочить, обежать оба стула, затем сесть на свой и дернуть к себе веревочку быстрее, чем это сделает соперник.

Донеси шарик

Двоих играющих получают по столовой ложке и по теннисному шарику или маленькому резиновому мячику. Встав на линии старта, они должны взять в правую руку ложку с шариком и по сигналу побежать. Ставясь не уронить шарик, участники добегают до

финиша (его обозначают стулом или флагжком) и возвращаются обратно. Если мячик упадет, надо остановиться, поднять его без помощи второй руки и продолжить бег.

На трех ногах

Соревнуются несколько пар. В каждой паре игроки становятся рядом, кладут друг другу руки на плечи. Правую и левую ноги игроков ниже колена связывают. По сигналу пары начинают бег «на трех ногах», стараясь как можно быстрее добраться до финиша.

Побеждает пара, пришедшая первой.

Колпак

Для этой игры необходимо склеить из картона колпак высотой 40-50 см. с полями, а также изготовить две стойки высотой 1 м и две тонкие палочки длиной 1 м. Задача игрока - взяв в каждую руку по палочке, с их помощью снять колпак со стойки, донести его не уронив и надеть на другую стойку.

Газета

Игру можно проводить как эстафету (представители команд участвуют в ней по очереди) или как поединок. Участники получают два газетных листа и становятся на старт. По сигналу они кладут перед собой газетный лист, становятся на него, затем кладут на пол следующий газетный лист, переходят на него, поднимают предыдущий, кладут перед собой, переходят на него и т. д. Дойдя до финиша, таким же образом проделывают обратный путь. Побеждает тот, кто пришел первым.

Имена

Представители двух команд должны пройти 15 шагов вперед, называя на каждый шаг какое-либо имя: женское - представитель одной команды, мужское - другой.

Побеждает тот, кто выполнил задание, назвав имена без запинки и не останавливаясь.

Шашки вслепую

На небольшом расстоянии друг от друга ставят два стула, на одном из которых лежат шашки. Задача игроков - с закрытыми глазами перенести все шашки с одного стула на другой. Побеждает игрок, быстрее перенесший все шашки и не уронивший ни одной.

Ныряй в обруч!

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Удочка

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

Обруч-скакалка

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

С кочки на кочку

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см.

Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

Ловушки-перебежки

На одной стороне за линией встают дети. На противоположной стороне также проведена черта. На средине между линиями находится «ловушка». После слов: «Раз, два, три, лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловушка» их ловит. Тот, до кого «ловушка» дотронется, считается пойманым, он также становится «ловушкой».

Кто обгонит?

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

Ловишки с приседание

Выбирают «ловишику». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишику». Игра повторяется 3–4 раза.

Толкачи

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

Веселые соревнования

Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, – подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила: ползти указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

Ловишки-елочки

Дети произвольно располагаются на площадке, «ловишка» стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, уворачиваются от «ловишки». Ребята стараются выручать друг друга, так как «ловишка» нельзя запятнать тех детей, которые встанут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать елочку.

Ручные пятнашки

Один ребенок кладет руки на стол ладонями вверх, другой сидит напротив и держит руки на столе ладонями вниз. Он быстрым движением старается коснуться своими ладонями ладоней партнера, «запятнать» их, тот отдергивает руки. Если «пятнашке» удается коснуться ладоней товарища, играющие меняются ролями. Кто дотронулся большее число раз, тот и выиграл.

Ладошки

Двое играющих встают друг против друга. Они одновременно хлопают в ладошки, а потом соединяют их перед собой (правую – с левой, левую – с правой). Далее ладони соединяют крест-накрест: правую – с правой, левую – с левой. Наконец хлопок – и снова ладони вместе! Сначала эти движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

Наперегонки парами

Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.

Сильный удар

На горизонтально расположенную стойку в сетке подвешивается мяч. Двое игроков примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. По сигналу они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его двумя руками.

Кто дальше бросит?

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начертанные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочеков за дальнюю линию.

Прокати мяч в ворота

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флагами. Выигрывает тот, кто меньше ошибается.

Мяч под планкой

На игровой площадке устанавливается настойка планка на высоте 40–50 см, на расстоянии 3–6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посыпают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

Не ошибись

Несколько играющих кладут (каждый себе) палочки длиной 40 см и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смеся ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (наступил на палочку, прыгал не под счет), выходит из игры. Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Подпрыгни и поверни

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную воспитателем сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

«Не давай мяча водящему»

Один из играющих – водящий, в начале игры находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая перебрасывают друг другу баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне с остальными. Победителем считается тот, кто за время игры 5–8 минут был меньшее число раз водящим. Игрок, в которого попали мячом, должен поднять руку и громко сказать я водящий. Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч отскочивший от водящего и продолжать игру.

Комплекс ОРУ (16 упражнений)

№ Содержание Дозировка Методические указания

И.П-стойка ,руки на поясе,
ноги на ширине плеч;

1-Наклон головы влево

6-8 р

Упражнение выполнять свободно, ноги
можно поставить вместе

2-ИП

3-Наклон головы вправо

4-ИП

ИП-стойка, руки на поясе, ноги 6-8р
на ширине плеч;

При наклоне головы резко не
запрокидывать, не спешить

1-наклон головы вперед;		
2-ИП		
3-наклое головы назад		
4-ИП		
ИП-стойка ноги на ширине плеч, руки опущены	4-6 р	Вращение должны быть максимальными
1-4-Вращение плечами вперед		
5-8-вращение плечами назад		
ИП-ноги на ширине плеч, руки на плечи 1-4-вращение руками вперед	4-6 р	Руки не отрывать от плеч
5-8-вращение руками назад		
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены;		
1-4-вращение правой рукой вперед	4-6 р	Вращения резкие, свободные ,далльше от стен
5-8-вращение левой рукой вперед		
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены		
1-4-вращение правой рукой назад	4-6 р	Вращения резкие, свободные, дальше от стен и шведских стенок
5-8-вращение левой рукой назад		
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены;		
1-2-наклон,коснуться руками правой ногой;		
3-4-ИП		
5-6-наклон,коснуться руками пола между ног;	4-6 р	При наклоне можно немного раскачиваться
7-8-ИП		
9-10-наклон,коснуться руками левой ногой		
11-12-ИП		
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены;		
1-рывком руки вверх, шаг правой ногой вперед,		
прогнуться назад	6-8 р	При поднятии ног делать спиной небольшой прогиб ,для растяжки мышц спины
2-ИП		
3-рывком руки вверх, шаг левой ногой вперед,		
прогнуться назад		
4-ИП		
ИП-стойка ,ноги на ширине плеч, руки на пояссе		
1.Наклон туловища влево	6-8 р	Руки могут быть не только на пояссе, но и продолжением линии тела в сторону которой делается наклон
2.ИП		
3.Наклон туловища вправо		
4.ИП		
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях	6-8 р	Поворот производить не резко ,в спокойном темпе, шаги небольшие

1-шаг левой ногой вперед, поворот туловища влево; 2-ИП		
3-шаг правой ногой вперед, поворот туловища вправо 4-ИП		
ИП-ОС 1-шаг вперед левой ногой, наклон к левой ноге; 2-ИП	6-8 р	Шаги небольшие, наклон можно производить с небольшим рывком(раскачиванием)
3-шаг вперед правой ногой ,наклон к правой ноге; 4-ИП		
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-4- вращение тазом по часовой стрелки	4-6 р	Вращения должны быть свободными и добиваться большой амплитуды
5-8-вращение тазом против часовой стрелки		
ИП-стойка, ноги вместе, руки на пояс; 1-шаг вперед, выпад на правую ногу 2-ИП	4-6 р	Стараться присесть как можно глубже, что бы почувствовать натяжение мышц
3-шаг вперед, выпад на правую ногу 4-ИП		
ИП-сед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на поясе;		
1-перекат на левую ногу 2-перекат на правую ногу 3-перекат на левую ногу 4-ИП	4-6 р	Перекаты выполнять стараясь сильно не отрывать пятку
ИП-ОС; 1-сед,руки перед собой; 2-ИП	20 Раз	При приседании пятки не отрывать от пола, спина прямая
ИП-ОС		
1-Руки вверх ,подняться на носочки и сделать глубокий вдох; 2-ИП,выдох.	10 раз	Вдох как можно глубже, тянуться вверх как можно выше

№	Описание	Дозировка	Методика
---	----------	-----------	----------

Комплекс ОРУ

1	Наклоны головы	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
2	Вращательные движения головой	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
3	Вращение локтями вперед и назад	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
4	Разминка кистей	<i>10-15 оборотов</i>	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
5	Упражнение для рук – «ножницы»	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
6	Наклон туловища вперед	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вздохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
7	Повороты корпуса	<i>6-8 повторений</i>	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
8	Упражнение для мышц	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
9	«Скручивание» туловища	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
10	Круговые вращения тазом	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые

			вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
11	Разминка для коленных суставов	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
12	Наклоны вперед	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
13	Махи ногами	<i>16 раз</i>	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
14	Приседания на двух ногах	<i>20 раз</i>	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
15	Отжимания	<i>20 раз</i>	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.
16	Бег на месте	<i>1-2 минуты</i>	

Комплекс ОРУ в движении:

УПР. №1

и.п.- руки перед грудью в замок.

1- руки вперёд;

2- и.п.;

3- ходьба на носках, руки вверх;

4- и.п.

УПР.№2

и.п.- правая вверху.

На каждый счёт смена положений рук.

УПР.№3

и.п.- руки перед грудью.

1-2- отведение согнутых рук назад;

3- отведение прямых рук назад;

4- и.п.

УПР.№4

и.п.- руки к плечам.

1-4- четыре круговых движения вперёд;

5-8- тоже назад.

УПР.№5

и.п.- руки в стороны.

1-4- четыре круговых движения рук вперёд с подскоками;

5-8- тоже назад.

УПР.№6

и.п.- руки перед грудью в замок.

Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону передней ноги.

УПР.№7

На каждый шаг наклон к передней ноге.

УПР.№8

1-4- руки через стороны вверх-вдох;

5-8- руки через стороны вниз-выдох.