Шумилова Н.К.

МБОУ «Школа № 44», г. Полысаево, Кемеровская обл.

Учитель начальных классов

**Программа «Тропа здоровья»**

1. **4 класс**

реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

Автор-составитель: Шумилова Наталья Крестьяновна,

учитель начальных классов

**Содержание**

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

внеурочной деятельности

Учебно-тематический план

Содержание программы

Список литературы

Приложение

**Пояснительная записка**

Актуальность создания программы «Тропа здоровья» для начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Эту проблему необходимо решать через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и увеличения активности младших школьников.

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через подвижные игры на свежем воздухе.

Данная программа помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания [детей](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NJiRkJEoPyqUs7SC1yMIi8uyBGvG1e9RZaH7lry*2gNNYNyjkRNRveHkjuqF7E5Rcqf7BCMHiFndvSxeSjNU-crOEBKziKHBQS*o5V54YtSN4UlagiyFUYrHCSAmi8KAoFmWM0nfmIHPg5Es5mfjpZEwLgrxzKXLT8UCpTB8OGpEh*6UYsc9M88gp6AwJej*NpqkVFkTlyD2mdEQE4i1UK4FP04kkNJUA7cXNo82*iFdJxy*63nwn*ffFHSEn*UNQybOhkksWqn2ySebWyp8-LFly4x8xkEbvDwyffL-1kgmFQp*aFehBSMtv*Tm7th7UJpsbf*Hgmhz8jhoIgJAErBVWxJAxrC32j1IdLOguuqL4w30YDxZ5SLaSalLGomRlQ&eurl%5B%5D=O5t5NKmoqahfp6y0rlya22BjAkSQbM6Wd346LrhxBjYY0rvQ) младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

**Цель программы –** увеличение двигательной активности учащихся начальной школы, формирование потребности в активной двигательной деятельности.

**Задачи программы:**

- овладение школой движений;

- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;

-приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения подвижных игр;

- укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;

- развивать коммуникативные навыки;

Программа «Тропа здоровья» тесно связана с учебным предметом физическая культура. Занятия по программе «Тропа здоровья» дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках физической культуры, и развивают двигательные навыки.

Отличительной особенностью программы «Тропа здоровья» является то, что занятия проводятся на свежем воздухе и перед игровой деятельностью учащиеся определяют изменения в окружающей среде. В соответствии с этим определяется маршрут движения:

1. Станция. Старт (1-2 мин, крыльцо школы).
2. Станция. Наблюдения за изменениями в окружающей среде (3-5 мин, тропы на школьной территории).
3. Станция. Подвижные игры (20 мин, спортивная площадка).
4. Станция. Рефлексия (2-3 мин, игровая площадка).

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная форма работы.В практике работы используются следующие виды деятельности:

- эстафеты;

- спортивные соревнования;

- спортивные праздники.

**Условия реализации программы:**

- спортивная площадка;

-спортивный инвентарь

-учебно-методические материалы:

Программа внеурочной деятельности «Тропа здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на 270 ч ( 2 ч в неделю). Количество часов: 1 класс-66 ч., 2 класс-68 ч., 3 класс-68 ч., 4 класс- 68 ч.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения по программе «Тропа здоровья!» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

У учащихся будут сформированы **личностные** УУД:

* работать в команде;
* проявлять терпение и уважение к участникам игры;
* анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
* выражать положительное отношение к игровой деятельности;
* проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

* определять и формулировать цель игровой деятельности;
* выстраивать последовательность необходимых операций для достижения цели игры;
* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
* оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

* анализировать результаты игровую деятельность;
* воспроизводить по памяти информацию, необходимую для успешного осуществления игровой деятельности;
* сравнивать различные виды игровой деятельности;
* выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные** УУД:

* оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
* слушать и понимать речь других;
* применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе, команде.

**Диагностика**

4 раза в год.

- Участие в «Осеннем кроссе» (между параллельными классами) октябрь

- Участие в празднике «Рождественская лыжня» январь

- Кольцовка подвижных игр по классам март

- Участие в «Весеннем кроссе» май

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№П/П** | **Темы занятий** | **Количество час**ов |
| 1. | Введение в игровую деятельность | 1 |
| 2. | Подготовка к осеннему кроссу | 1 |
| 3. | Изучение правил игры «Прочитай следы» | 1 |
| 4. | Подвижная игра «Прочитай следы» | 1 |
| 5. | Изучение правил игры «Через цепь» | 1 |
| 6. | Подвижная игра «Через цепь» | 1 |
| 7. | Изучение правил игры «Бег за палками» | 1 |
| 8. | Подвижная игра «Бег за палками» | 1 |
| 9. | Изучение правил игры «Палочка-выручалочка» | 1 |
| 10. | Подвижная игра «Палочка-выручалочка» | 1 |
| 11. | Изучение правил игры с флажком | 1 |
| 12. | Подвижные игры с флажком | 1 |
| 13. | Изучение правил игры «Перекинь через убегающего». | 1 |
| 14. | Подвижная игра «Перекинь через убегающего» | 1 |
| 15. | Весёлые старты | 1 |
| 16. | Изучение правил игры «Флаг на башне» | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 |
| 18. | Изучение правил игры «Повтори-ка» | 1 |
| 19. | Подвижная игра «Повтори-ка» | 1 |
| 20. | Изучение правил игры «Хлопки» | 1 |
| 21. | Подвижная игра «Хлопки» | 1 |
| 22. | Изучение правил игры «Кто быстрее дойдёт до середины» | 1 |
| 23. | Подвижная игра «Кто быстрее дойдёт до середины». | 1 |
| 24. | Изучение правил игры «Надень кольцо» | 1 |
| 25. | Подвижная игра «Надень кольцо» | 1 |
| 26. | Изучение правил игры «Поймай шарик» | 1 |
| 27. | Подвижная игра «Поймай шарик» | 1 |
| 28. | Изучение правил игры «Бегуны и прыгуны» | 1 |
| 29. | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» | 1 |
| 30. | Изучение правил игры «Воробьи и вороны» | 1 |
| 31. | Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 32. | Изучение правил игры «Через кочки и пенёчки» | 1 |
| 33. | Подвижная игра «Через кочки и пенёчки» | 1 |
| 34. | Зимняя эстафета | 1 |
| 35. | Изучение правил игры «Шишки, жёлуди, орехи» | 1 |
| 36. | Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» | 1 |
| 37. | Изучение правил игры « Догони мяч» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Догони мяч» | 1 |
| 39. | Изучение правил игры «Забрось» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «Забрось» | 1 |
| 41. | Изучение правил игры «Защищай товарища» | 1 |
| 42. | Подвижная игра «Защищай товарища» | 1 |
| 43. | Изучение правил игры «Из обруча в обруч» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Из обруча в обруч» | 1 |
| 45. | Изучение правил игры «Карусель» | 1 |
| 46. | Подвижная игра «Карусель» | 1 |
| 47. | Изучение правил игры «Два огня» | 1 |
| 48. | Подвижная игра «Два огня» | 1 |
| 49. | Изучение правил игры «Выбей мяч» | 1 |
| 50.  51. | Подвижная игра «Выбей мяч»  Изучение правил игры «Узнай по стуку» | 1  1 |
| 52. | Подвижная игра «Узнай по стуку» | 1 |
| 53. | Весёлые старты | 1 |
| 54. | Изучение правил игры «Найди и садись» | 1 |
| 55. | Подвижная игра «Найди и садись» | 1 |
| 56. | Изучение правил игры «Выдерни ленточку» | 1 |
| 57. | Подвижная игра «Выдерни ленточку» | 1 |
| 58. | Изучение правил игры «Мяч и ямка» | 1 |
| 59. | Подвижная игра «Мяч и ямка» | 1 |
| 60. | Изучение правил игры «Успей поймать» | 1 |
| 61. | Подвижная игра «Успей поймать» | 1 |
| 62. | Изучение правил игры «Запрещённое движение» | 1 |
| 63. | Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |
| 64. | Изучение правил игры «Брось мяч» | 1 |
| 65. | Подвижная игра «Брось мяч» | 1 |
| 66. | Подготовка к весеннему кроссу | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№П/П** | **Темы занятий** | **Количество час**ов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Подготовка к осеннему кроссу | 1 |
| 3. | Изучение правил игры «Быстро по местам» | 1 |
| 4. | Подвижная игра «Быстро по местам» | 1 |
| 5. | Изучение правил игры «Охотники» | 1 |
| 6. | Подвижная игра «Охотники» | 1 |
| 7. | Изучение правил игры «Старт за мячом» | 1 |
| 8. | Подвижная игра «Старт за мячом» | 1 |
| 9. | Изучение правил игры «Отгадай, чей голосок» | 1 |
| 10. | Подвижная игра «Отгадай, чей голосок» | 1 |
| 11. | Изучение правил игры «Цветы» | 1 |
| 12. | Подвижная игра «Цветы» | 1 |
| 13. | Изучение правил игры «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 14. | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 15. | Весёлые старты | 1 |
| 16. | Изучение правил игры «Пустое место» | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |
| 18. | Изучение правил игры «Эстафета-чехарда» | 1 |
| 19. | Подвижная игра «Эстафета-чехарда» | 1 |
| 20. | Изучение правил игры «Не давай мяч водящему» | 1 |
| 21. | Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | 1 |
| 22. | Изучение правил игры «Эстафеты-поезда» | 1 |
| 23. | Подвижная игра «Эстафеты-поезда». | 1 |
| 24. | Изучение правил игры «Кросс с мячом» | 1 |
| 25. | Подвижная игра «Кросс с мячом» | 1 |
| 26. | Изучение правил игры «Бой петухов» | 1 |
| 27. | Подвижная игра «Бой петухов» | 1 |
| 28. | Изучение правил игры «Космонавты» | 1 |
| 29. | Подвижная игра «Космонавты» | 1 |
| 30. | Изучение правил игры «Тяни-толкай» | 1 |
| 31. | Подвижная игра «Тяни-толкай» | 1 |
| 32. | Изучение правил игры «Подвижная цель» | 1 |
| 33. | Подвижная игра «Подвижная цель» | 1 |
| 34. | Зимняя эстафета | 1 |
| 35. | Изучение правил игры «Дай руку» | 1 |
| 36. | Подвижная игра «Дай руку» | 1 |
| 37. | Изучение правил игры «Защити башню» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Защити башню» | 1 |
| 39. | Изучение правил игры «Дальше бросишь – ближе бежать» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «Дальше бросишь – ближе бежать» | 1 |
| 41. | Изучение правил игры «Карельские салки» | 1 |
| 42. | Подвижная игра «Карельские салки» | 1 |
| 43. | Изучение правил игры «Третий лишний» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 45. | Изучение правил игры «Бездомный заяц» | 1 |
| 46. | Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 47. | Изучение правил игры «Повтори-ка» | 1 |
| 48. | Подвижная игра «Повтори-ка» | 1 |
| 49. | Изучение правил игры «Цвет» | 1 |
| 50. | Подвижная игра «Цвет» | 1 |
| 51. | Изучение правил игры «Мяч соседу» | 1 |
| 52. | Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |
| 53. | Весёлые старты | 1 |
| 54. | Изучение правил игры «Мяч среднему» | 1 |
| 55. | Подвижная игра «Мяч среднему» | 1 |
| 56. | Изучение правил игры «Вышибалы» | 1 |
| 57. | Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 58. | Изучение правил игры «Соревнование тачек» | 1 |
| 59. | Подвижная игра «Соревнование тачек» | 1 |
| 60. | Изучение правил игры «С двумя мячами навстречу» | 1 |
| 61. | Подвижная игра «Салка и мяч» | 1 |
| 62. | Изучение правил игры «Салка и мяч» | 1 |
| 63. | Изучение правил игры «Прыжок за прыжком» | 1 |
| 64. | Подвижная игра«Прыжок за прыжком» | 1 |
| 65. | Изучение правил игры «Падающая палка» | 1 |
| 66. | Подвижная игра «Падающая палка» | 1 |
| 67. | Подготовка к весеннему кроссу | 1 |
|  |  |  |
| 68. | Итоговое занятие | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№П/П** | **Темы занятий** | **Количество час**ов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Подготовка к осеннему кроссу | 1 |
| 3. | Изучение правил игры «Защищай товарища» | 1 |
| 4. | Подвижная игра «Защищай товарища» | 1 |
| 5. | Изучение правил игры «Через кочки и пенёчки» | 1 |
| 6. | Подвижная игра «Через кочки и пенёчки» | 1 |
| 7. | Изучение правил игры «Конники-спортсмены» | 1 |
| 8. | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 |
| 9. | Изучение правил игры «Запрещённое движение» | 1 |
| 10. | Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |
| 11. | Изучение правил игры «Игра с мячом» | 1 |
| 12. | Подвижная игра «Игра с мячом» | 1 |
| 13. | Изучение правил игры «Горелки». | 1 |
| 14. | Подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 15. | Весёлые старты | 1 |
| 16. | Изучение правил игры «Кто ушёл?» | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Кто ушёл?» | 1 |
| 18. | Изучение правил игры «Летает-нелетает» | 1 |
| 19. | Подвижная игра «Летает-нелетает» | 1 |
| 20. | Изучение правил игры «Фигуры» | 1 |
| 21. | Подвижная игра «Фигуры» | 1 |
| 22. | Изучение правил игры «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 |
| 23. | Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». | 1 |
| 24. | Изучение правил игры «Метко в цель» | 1 |
| 25. | Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| 26. | Изучение правил игры «Мяч соседу» | 1 |
| 27. | Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |
| 28. | Изучение правил игры «У медведя во бору» | 1 |
| 29. | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 |
| 30. | Изучение правил игры «Два Мороза» | 1 |
| 31. | Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |
| 32. | Изучение правил игры «Не наступи на снежный ком» | 1 |
| 33. | Подвижная игра «Не наступи на снежный ком» | 1 |
| 34. | Зимняя эстафета | 1 |
| 35. | Изучение правил игры «Волк во рву» | 1 |
| 36. | Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |
| 37. | Изучение правил игры «Успей выбежать» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Успей выбежать» | 1 |
| 39. | Изучение правил игры «Быстрые и ловкие» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «Быстрые и ловкие» | 1 |
| 41. | Изучение правил игры «Медведи и пчёлы» | 1 |
| 42. | Подвижная игра «Медведи и пчёлы» | 1 |
| 43. | Изучение правил игры «Кто самый внимательный?» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Кто самый внимательный?» | 1 |
| 45. | Изучение правил игры «Не попадись» | 1 |
| 46. | Подвижная игра «Не попадись» | 1 |
| 47. | Изучение правил игры «Бери ленту» | 1 |
| 48. | Подвижная игра «Бери ленту» | 1 |
| 49. | Изучение правил игры «Совушка» | 1 |
| 50. | Подвижная игра «Совушка» | 1 |
| 51. | Изучение правил игры «Салки» | 1 |
| 52. | Подвижная игра «Салки» | 1 |
| 53. | Весёлые старты | 1 |
| 54. | Изучение правил игры «Класс, смирно!» | 1 |
| 55. | Подвижная игра «Класс, смирно!» | 1 |
| 56. | Изучение правил игры «Лисы и куры» | 1 |
| 57. | Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 58. | Изучение правил игры «Парашютисты» | 1 |
| 59. | Подвижная игра «Парашютисты» | 1 |
| 60. | Изучение правил игры «Узнай, чей голосок» | 1 |
| 61. | Подвижная игра «Узнай, чей голосок» | 1 |
| 62. | Изучение правил игры «Охотники и утки» | 1 |
| 63. | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 64. | Изучение правил игры «Мы – весёлые ребята!» | 1 |
| 65. | Подвижная игра «Мы - весёлые ребята!» | 1 |
| 66. | Подвижная игра «Мы – весёлые ребята!» | 1 |
| 67. | Подготовка к весеннему кроссу | 1 |
|  |  |  |
| 68. | Итоговое занятие | 1 |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№П/П** | **Темы занятий** | **Количество час**ов |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Подготовка к осеннему кроссу | 1 |
| 3. | Изучение правил игры «Удочка» | 1 |
| 4. | Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 5. | Изучение правил игры «Режим дня» | 1 |
| 6. | Подвижная игра «Режим дня» | 1 |
| 7. | Изучение правил игры «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 8. | Подвижная игра «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 9. | Изучение правил игры «Перемени предмет» | 1 |
| 10. | Подвижная игра «Перемени предмет» | 1 |
| 11. | Изучение правил игры «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |
| 12. | Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |
| 13. | Изучение правил игры «Космонавты». | 1 |
| 14. | Подвижная игра «Космонавты» | 1 |
| 15. | Весёлые старты | 1 |
| 16. | Изучение правил игры «Быстро шагай!» | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Быстро шагай!» | 1 |
| 18. | Изучение правил игры «Великаны и гномы» | 1 |
| 19. | Подвижная игра «Великаны и гномы» | 1 |
| 20. | Изучение правил игры «Затейники» | 1 |
| 21. | Подвижная игра «Затейники» | 1 |
| 22. | Изучение правил игры «Где звучит?» | 1 |
| 23. | Подвижная игра «Где звучит?». | 1 |
| 24. | Изучение правил игры «Хоровод» | 1 |
| 25. | Подвижная игра «Хоровод» | 1 |
| 26. | Изучение правил игры «Ручеёк» | 1 |
| 27. | Подвижная игра «Ручеёк» | 1 |
| 28. | Изучение правил игры «Два Мороза» | 1 |
| 29. | Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |
| 30. | Изучение правил игры «Узнай по голосу» | 1 |
| 31. | Подвижная игра «Узнай по голосу» | 1 |
| 32. | Изучение правил игры «Попади снежком в цель» | 1 |
| 33. | Подвижная игра «Попади снежком в цель» | 1 |
| 34. | Зимняя эстафета | 1 |
| 35. | Изучение правил игры «Замороженные» | 1 |
| 36. | Подвижная игра «Замороженные» | 1 |
| 37. | Изучение правил игры «Смелые воробышки» | 1 |
| 38. | Подвижная игра «Смелые воробышки» | 1 |
| 39. | Изучение правил игры «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 40. | Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 41. | Изучение правил игры «Два дома» | 1 |
| 42. | Подвижная игра «Два дома» | 1 |
| 43. | Изучение правил игры «Защита крепости» | 1 |
| 44. | Подвижная игра «Защита крепости» | 1 |
| 45. | Изучение правил игры «Ледяная фигура» | 1 |
| 46. | Подвижная игра «Ледяная фигура» | 1 |
| 47. | Изучение правил игры «Быстро возьми» | 1 |
| 48. | Подвижная игра «Быстро возьми» | 1 |
| 49. | Изучение правил игры «Лисёнок-медвежонок» | 1 |
| 50. | Подвижная игра «Лисёнок-медвежонок» | 1 |
| 51. | Изучение правил игры «Найдём следы зайца» | 1 |
| 52. | Подвижная игра «Найдём следы зайца» | 1 |
| 53. | Весёлые старты | 1 |
| 54. | Изучение правил игры «По местам!» | 1 |
| 55. | Подвижная игра «По местам!» | 1 |
| 56. | Изучение правил игры «Догони свою пару» | 1 |
| 57. | Подвижная игра «Догони свою пару» | 1 |
| 58. | Изучение правил игры «Исправь осанку!» | 1 |
| 59. | Подвижная игра «Исправь осанку!» | 1 |
| 60. | Изучение правил игры «Вызов номеров» | 1 |
| 61. | Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |
| 62. | Изучение правил игры «Летающий мяч» | 1 |
| 63. | Подвижная игра «Летающий мяч» | 1 |
| 64. | Изучение правил игры «Лови - не лови!» | 1 |
| 65. | Подвижная игра «Лови – не лови!» | 1 |
| 66. | Подвижная игра «Лови – не лови!» | 1 |
| 67. | Подготовка к весеннему кроссу | 1 |
|  |  |  |
| 68. | Итоговое занятие | 1 |

**Список литературы**

1. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами [Текст] : методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС., 2002 г.

2. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М. : Владос, 2001 г.

3. Фатеева, Л. Подвижные игры для школьников [Текст] / Л. Фатеева. – М. : Академия Развития, 2008. – 192 с.

**Приложение**

**Быстро по местам**

Играющие становятся в 1, 2,3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

**Охотники**

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя «Стой!» все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право уклониться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он становится охотником.

**Два мороза**

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я – мороз Красный нос,

Я – мороз Синий нос,

Кто из вас решится в

В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз -

И перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают».) «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деды Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

**Старт за мячом**

Ребята делятся на две команды и встают справа и слева от руководителя. Выполняют расчет по порядку в каждой команде. Назвав какой-либо номер, он бросает мяч вперед. Ребята, чьи номера назвали, бегут к мячу: тот, кто возьмет мяч раньше, возвращается с ним и передает руководителю. Команда получает очко.

**Отгадай, чей голосок?**

Играющие образуют круг. Один из играющих становится в круг и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет говорить «Скок, скок, скок!» Все играющие идут по кругу и говорят «Мы составили все круг, повернувшись рядом вдруг (поворачиваются и идут в другую сторону). А кто скажет «Скок, скок, скок!» тот играющий на кого покажет руководитель, все вместе «Отгадай, чей голосок». Кто стоит в центре круга, по голосу должен определить, кто сказал, если угадал, то указанный становится в центр. Если не угадал, игра продолжается и этот же игрок продолжает стоять в центре.

**Цветы**

Выбирают водящего. Каждый игрок выбирает себе название цветка и говорит его вслух. Водящий бежит за кем-либо из разбежавшихся игроков, чтобы осалить. Игрок, которого вот-вот догонит, может назвать другой цветок. Тот, чей цветок назвали, поднимает вверх руку или по-другому привлекает к себе внимание. Тогда водящий бежит за этим игроком. Игрок неуспевший назвать новый цветок прежде, чем его осалит водящий, сменяет водящего. Не разрешается называть цветок, который никем не был выбран. Нарушивший это правило становится водящим.

**Прыгающие воробушки**

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «воробьи», - вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «воробья» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка,» которая сумела быстрее других поймать условленное число «воробьев». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Воробьи» прыгают только на одной или двух ногах.

**Пустое место**

Все играющие становятся в круг, водящий за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или в другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, друг перед другом они здороваются: подают друг другу руки, приседают и т. д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

**Эстафета – чехарда**

Участники делятся на две колонны. Расстояние между участниками в колонне 8 – 9 шагов, они расходятся по своим местам и приседают. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту. По сигналу руководителя последний игрок поочередно перепрыгивает через всех присевших игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

**Не давай мяч водящему**

1-й вариант (с футбольным мячом).

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре круга и старается выбить футбольный мяч за пределы круга. Остальные участники, стоя на расстоянии метра, друг от друга, стараются ногой задержать мяч, затем перекатывают его, не давая водящему. Если водящий забирает мяч и выбивает его из круга, то новым водящим становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч не должен пролететь выше колен играющих).

2-й вариант (с баскетбольным мячом)

Играющие перебрасывают друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч. (Водящий может выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими.)

**Эстафеты-поезда**

Играющие делятся на команды по 8-10 человек в каждой, встают в колонны. По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут к своим стойкам, которые находится впереди каждой команды на расстоянии 10-15 метров, оббегают стойку, возвращаются к своей команде, берут с собой следующего игрока. Теперь вокруг стоек бегут, взявшись за пояс по два играющих и т.д. Когда первый игрок-машинист с полным «составом» возвратится на место, он поднимает руку.

**Кросс с мячом**

Участники (по одному из команд) получают по мячу. Задание: каждый игрок должен провести мяч, подталкивая его ногой, до конца дорожки и обратно между расставленными кеглями или колышками. Первый колышек обходит справа, второй – слева и т.д. Если мяч укатился в сторону, положить его на место и продолжить игру.

**Мячом в корзину**

Начертить небольшой круг, поставить в него корзину. Вокруг первого круга на расстоянии 3м от его центра начертить второй круг, на расстоянии 4м – третий круг, на расстоянии 5м – четвертый, на расстоянии 6м – пятый круг. Играющие встают с маленьким мячом в руках на линию второго круга. По команде все бросают мяч в корзину. Тот, кто промахнется, выходит из игры, остальные берут мяч, встают на линию третьего круга и опять бросают мяч. Игра продолжается до тех пор, пока бросающие мяч не дойдут до последнего круга. Попавшие в корзину с пятого круга занимают первое место, с четвертого – второе и т.д. Игра повторяется несколько раз. Затем подсчитывается общая сумма очков. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

**Бой петухов**

**1-й вариант**

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Побежденным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

**2-й вариант**

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

**Космонавты**

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодрому (заранее определенные места с указанием числа пассажиров) и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

# Тяни-толкай №16

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной.

**Подвижная цель** **№17**

Дети стоят за линией круга. В центре круга – водящий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Водящий бегает, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в водящего, стает на его место.

# Дай руку №18

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

# Защити башню №19

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

# Дальше бросишь - ближе бежать

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

**Карельские салки**

Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка.  
Игроки делятся на пары - один из пары садится на санки - "седок", а второй игрок будет возить седока на санках - это "олень".  
По жребию или считалкой выбирается водящая пара.  
Как и в обычных [салках](http://detskieigry.ru/igry/salochki-maiki-dogonyalki) - водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень - только тащит санки с седоком. Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

**Третий лишний**

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются 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.

# Бездомный заяц

Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем, и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Варианты: Вместо круга можно парами взяться за руки и руки поднять вверх, это и будет домик. Если в домик забежал заяц, он должен к одному из игроков повернуться спиной, тот и становится бездомным зайцем.

# Повтори-ка

Количество играющих не ограничено. Выбирается тема игры, например «Дикие животные».

Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва. Следующий повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий повторяет «лев, тигр» и прибавляет «носорог». Каждый следующий игрок, перечислив всех ранее названных животных, добавляет от себя ещё одно название.

После достижения последнего игрока - эстафета продолжается с первого игрока и так по кругу, пока не останется один победивший.

Тот, кто не сможет повторить названия всех животных или перепутает их порядок (за этим следит судья – воспитатель, учитель) - выбывает из игры. Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок – выбывает из игры.

По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т.д.

# Цвет

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать.  
Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5-6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим.  
Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают.  
Задача водящего - догнать и прикоснуться к убегающему (т.е. осалить). После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

**Не наступи на снежный ком**

Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его обежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.

**Игры с мячом**

А) Выбирается по 2 капитана. Все играющие делятся на 2 команды. Капитаны становятся лицом к своей команде и поочередно передает (перебрасывает) мяч каждому игроку до последнего, передал мяч – садись, и в конце встают.

Б) передача мяча в колонне над головой, последний игрок бежит и становится впереди, так же, но мяч передает между ногами. Все игроки должны побывать впереди.

**Мяч соседу**

Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

**Мяч среднему**

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

**Вышибалы**

Участники делятся на 3 команды. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и одна водящие. Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а водящие между ними. Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот удариться о землю. В кого попали мячом, он меняется с вышибалой местами.

**Соревнование тачек**

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

**Школа мяча**

Это игровые упражнения с мячом.

*Поймай от пола!* Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

* - бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
* - бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
* - бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

*Поймай от стены!* Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

* - броски выполнять двумя руками снизу;
* - поймать мяч от стены сразу после отскока;
* - бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

**С двумя мячами навстречу**

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю.

**Салка и мяч**

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать. Его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

**Прыжок за прыжком**

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока ( один – налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку снова за концы. Как только скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Игроки колонны. Закончившие прыжки первыми побеждают.

**Падающая палка**

Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга и водит. Водящий получает палку, ставит один конец на поле, а другой держит в руке. Водящий называет номер и отпускает палку. Названный номер должен успеть схватить палку пока она не упала. Играют установленное время.

**Защищай товарища**

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну и берут друг друга за пояс. Задача метающих мячом попасть в последнего игрока