

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Аромашевская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого»  
(МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»**

ул. Октябрьская, д. 35, с. Аромашево, Аромашевский район, Тюменская область, 627350,  
тел. (34545) 2-13-83, факс. (34545) 2-18-99, e-mail: [aromischool@yandex.ru](mailto:aromischool@yandex.ru), сайт:  
<http://www.arom.aromedu.ru/>

РАССМОТРЕНО:  
протокол педагогического совета № 1 от  
«29» августа 2025 г.

 ТВЕРЖДАЮ:  
директор  
А.Е. Ковалева  
Приказ № 496-од от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Подвижные игры»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Абубакирова Зинаида Мухамадиевна,  
учитель начальных классов

с. Аромашево, 2025 г.

## Пояснительная записка

### Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

### Планируемые результаты

#### Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

#### Универсальные учебные действия

## **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- лазание**, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

**упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;**

**подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;**

**эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;**

**спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	0,5	0,5	1	
2	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»		1	1	
3	Подвижные игры: «Два мороза». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр		1	1	Соревнования по подвижным играм.
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр.		1	1	
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»		1	1	Веселые старты
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».		1	1	
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.		1	1	
9	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
10	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
11	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»		1	1	
12	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»		1	1	
13	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».		1	1	
14	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку».		1	1	
15	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра		1	1	

	«Дальше бросишь - ближе бежать».				
16	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.		1	1	
17	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.		1	1	
18	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
19	Построение. Строевые упражнения		1	1	
20	Построение. Строевые упражнения		1	1	
21	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
22	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
23	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом.		1	1	
24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом		1	1	Веселые старты
25-26	Шашечный турнир		2	2	
27	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не наступи на снежный ком». Повторение игр, пройденных на уроках.		1	1	
28	Бег в медленном темпе. ОРУ. Составление упражнений для утренней гимнастики.		1	1	Эстафеты собручами
29	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом.		1	1	
30	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом.		1	1	Спортивная эстафета
31	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.		1	1	
32	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.		1	1	
33	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.		1	1	
34	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Прыжок за прыжком».		1	1	Веселые старты

## Приложение

### Третий лишний

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

### «Хитрая лиса»

На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чемнибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором:

«Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят:

«Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, учитель говорит: «В круг!».

### «Угадай, кто»

Количество играющих: 10-20 человек.

Место: зал, коридор, площадка.

Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий.

По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется на свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок.

Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.

В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

## «Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20-30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча.

Играющие образуют круг и рассчитываются на 1-2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Направляющим обеих команд - капитанам - дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая - в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй.

В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

## Комплексы общеукрепляющих упражнений.

### Комплекс № 1:

И. п. – О. с, руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.

И. п. – стойка ноги врозь.

Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак.

Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).

Согнуть руки к плечам.

И. п. (выдох).

И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.

Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).

И. п.

То же но в другую сторону.

И. п.

Повторить 4- 6 раз.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч .

1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 6 раз.

И. п. - о. с.

Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох).

Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

И. п. – упор, стоя на коленях (рис. 19).

Выпрямить правую ногу, прогнувшись.

Вернуться в И. п.

Выпрямить, левую ногу, прогнувшись.

И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

И. п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх .

Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) – вдох.

Вернуться в И. п. – выдох.

Повторить 6 – 8 раз.

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища

Поднять согнутую в колене ногу (выдох).

Вернуться в И. п. (вдох).

Поднять, но правую ногу.

Вернуться в И. п.

И. п. – О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте. Прыжки на обеих ногах

- а) прыжки на носках,
- б) прыжки ноги врозь,
- в) прыжки, опустив руки.

Повторить 20- 25 раз.

### **Комплекс №2.**

И. п. – О. с., руки согнуты в локтях

Ходьба на месте с движением рук по кругу с высоким подниманием колена.

Сделать 20 – 25 шагов.

И. п. – О. с. (рис. 24).

Руки в стороны на уровне плеч.

Руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянуться (вдох).

Руки в стороны на уровне плеч.

Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 5- 6 раз.

И. п. – ноги врозь, руки в стороны

Наклон вправо, руки вверх, ладони вместе.

Вернуться в И. п.

То же, но в другую сторону.

Вернуться в И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

Возможно выполнение упражнения «Маятник часов»- см. выше.

И. п. – О. с. (рис. 26).

Глубокий присед, руки вперёд (выдох).

Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 7 раз.

И. п. – лёжа на спине, руки за голову

Ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди (выдох).

Вернуться в И. п.- вдох.

Повторить 6 – 8 раз.

И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Ходьба на месте. Прыжки на месте. Продвижение прыжками на прямых ногах вперёд или прыжки вперёд- назад. Повторить 20 – 25 раз.

Выбор комплекса определяет учитель. Возможны замены равноценных по влиянию упражнений из одного комплекса в другом. Ритм выполнения и число повторений определяет индивидуально учитель.

### **Комплекс упражнений № 3**

на развитие равновесия и координации.

У каждого ученика на голове мешочек с

песком. И. п. – стоя О. с., но руки на поясе.

Ходьба на месте. Выполняется ритмично. 20 – 25 шагов.

И. п. – О. с. (рис. 30).

Подняться на носки, руки в стороны (вдох).

Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 6- 8 раз.

И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч

Поворот вправо.

И. п.  
Поворот влево.  
И. п.

Повторить 6 – 8 раз.  
И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.  
Опустить на колени.  
Выпрямиться.

Повторить 6 – 8 раз.  
И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе  
Глубокий присед, на носках.  
Выпрямиться в И. п.  
Положить мешочек на пол

Прыжки через него на двух ногах: вперёд, назад. Выполнять 15 – 20 с.  
В заключении повторяют первое упражнение – ходьба на месте с мешочком на голове (ри

#### **Комплекс упражнений №**

**4** без предметов.

И. п. – О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте в течении 15 – 20 с.

И. п. – О. с. (рис 2).

Руки в стороны.

Руки вверх.

Руки вперёд.

И. п.

Повторить 6 – 8 раз.  
И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  
Поворот вправо, руки в стороны, пальцы развести.  
Вернуться в И. п.  
Поворот влево, руки в сторону, пальцы развести.  
Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.  
И. п. – ноги на ширине плеч.  
Руки вверх, прогнуться.  
Наклон вперёд, руки назад махом; ноги не сгибать.  
Руки вверх, прогнуться.  
Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.  
И. п. – ноги врозь, руки на поясе.  
Поворот головы вправо.  
И. п.  
Поворот головы влево.  
И. п.

Повторить 6 – 8 раз.  
И. п. – ноги вместе, руки в стороны.

Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой.

И. п.

Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые.

И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

И. п. – упор присе.

Выпрямиться, руки в стороны, правую ногу вперёд на пятку.

Вернуться в И. п.

То же, но левую ногу вперёд на пятку.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

И. п. – упор, стоя на коленях.

Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

Сделать круг правой рукой.

Вернуться в И. п.

Сделать круг левой рукой.

Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Сгибаясь, дотронуться носками стоп пола за головой. Ноги прямые.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

Прыжки через начерченную на полу линию: вперёд – назад.

Бег на месте, переходящий в ходьбу. 20 – 25 сек.

(рис. 19). Прыжки через мяч вперёд – назад, 20 – 25 прыжков.

### **Комплекс упражнений № 5 без предметов.**

И. п. – О. с.

Шаг левой (правой) ногой назад, руки в сторону, прогнуться (вдох).

И. п. (выдох).

– 4. То же, но с другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

Поворот туловища влево, руки в сторону.

И. п.

Наклон вперёд, коснуться руками пола.

И. п.

– 8. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – упор, стоя на коленях.

Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад.

Вернуться в И. п.

– 4. То же, но другой ногой.

Повтор 5 – 7 раз.

И. п. – упор лёжа.

Согнуть руки, поднять левую ногу назад.

И. п.

То же, но другой ногой.

И. п.

Повтор 4 – 6 раз.

И. п. – упор сидя, ноги прямые .

Согнуть ноги в коленях.

Выпрямить вверх.

Согнуть ноги.

И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – О. с. (рис. 6).

Руки на поясе, левую ногу поднять, согнув в колене.

Выпрямить ногу, руки в стороны.

Согнуть ногу в колене, руки на поясе.

И. п.

– 8. То же, но другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперёд.

И. п.

4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – ноги врозь, руки в стороны.

Мах левой ногой вправо, руки влево.

И. п.

То же другой ногой.

И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – ноги вместе, руки за голову .

1 – 2. Прыжки на левой ноге.

3 – 4. Прыжки на правой.

Повторить 6 – 8 раз на каждой ноге.

Ходьба на месте.

### **Подвижная игра «Жмурки».**

**Цель:** учить внимательно слушать текст.

#### **Ход игры:**

Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят его на середину комнаты, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

**Кот, кот, на чем стоишь?**

**На квашне (деревянная посуда для замешивания теста).**

**Что в квашне?**

**-Квас.**

**Лови мышей, а не нас!**

Игроки разбегаются, жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

### **Подвижная игра «Кто скорее до флажка?».**

**Цель:** развивать быстроту, ловкость.

#### **Ход игры:**

Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, на расстоянии 3 м флажки на подставке.

**Задание:** по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

### **Подвижная игра «Птички и кошка».**

**Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

#### **Ход игры:**

В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

### **Подвижная игра «К названному дереву беги».**

**Цель:** тренировать в быстром нахождении названного дерева.

#### **Ход игры:**

Выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

### **Подвижная игра «Найди листок, как на дереве».**

**Цель:** учить классифицировать растения по определенному признаку.

#### **Ход игры:**

Воспитатель делит группу на несколько подгрупп. Каждой предлагает хорошо рассмотреть листья на одном из деревьев, а потом найти такие же на земле. Педагог говорит; «Давайте посмотрим, какая команда быстрее найдет нужные листья». Дети начинают поиски. Члены каждой команды, выполнив задание, собираются около дерева, листья которого они искали. Выигрывает та команда, которая соберется возле дерева первой, или та, которая соберет больше листьев.

### **Подвижная игра «Кто скорее соберет?».**

**Цели:** учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность.

#### **Ход игры:**

Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем. Труд на участке: сбор сухих стеблей и ботвы на огороде.

### **Подвижная игра «Найди себе пару».**

**Цели:** учить быстро бегать, не мешая друг другу; уточнить названия цветов.

#### **Ход игры:**

Воспитатель раздает разноцветные флажки по количеству играющих. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

### **Подвижная игра «Такой листок - лети ко мне».**

**Цели:** упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь (названия деревьев: клен, тополь, береза); воспитывать слуховое внимание.

#### **Ход игры:**

Воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, воспитатель раздает детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит внимательно его послушать. Показывает лист от (тополя, березы, вяза) и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!»

## Подвижная игра «Охота на зайцев».

### Ход игры:

Все ребята - «зайцы» и два-три - «охотники». На одной стороне площадки педагог рисует круги по числу «зайцев» (заячьи норки), в которых они размещаются.

«Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован домик.

**Ведущий. Никого нет на лужайке. Выходите, братцы-зайки,**

**Прыгать, кувыркаться!..**

**По снегу кататься!..**

«Зайцы» выбегают из норок и разбегаются по всей площадке и прыгают. Педагог хлопает в ладоши и говорит «Охотники!».

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на «зайцев», а те должны вовремя занять свои домики.

Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

### Использованные ресурсы:

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.

«Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

Д.З. Шибаква, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.

Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.

А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»

Детский портал «Солнышко»

<http://www.solnyshko.ee>

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 16 (шестнадцать)  
страниц



Директор школы / А.Г. Ковалева /