

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета школы
Протокол №1 от «23» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
от 26.08.2024г. № 92

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Адаптивная физическая культура»
для учащихся 1-4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ильина Ольга Александровна

п.Демянск
2024г.

Пояснительная записка

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» составляют следующие документы.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Основной образовательной программы начального общего образования;
- Рабочей программы воспитания.
- Плана внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 учебный год.
- Программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова., допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим

признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Одним из направлений АФК являются коррекционно-развивающие подвижные игры.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Большинство игр связано с двигательной деятельностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченными установленными правилами или без правил.

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями здоровья. В игровой деятельности приобретается практический опыт культуры общения, развитие познавательной активности и коммуникативных способностей, формирование навыков словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты. Игры развивают и укрепляют нравственные и личностные качества. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции нестандартности действий. Подвижные игры вынуждают мыслить экономно, мгновенно реагировать на действия партнеров. Игры развивают внутреннюю речь и логику.

Итак, подвижные игры выступают как одно из действенных средств физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями, помогающих им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служащие средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создающие благоприятные условия для социальной реабилитации.

Подвижные игры можно использовать:

- в адаптивном физическом воспитании (на уроках адаптивной физической культуры);
- в адаптивной двигательной рекреации (игры на переменах).

Подвижная игра - совокупность действий, объединенных сюжетом и единой целью. Основными чертами игр является:

1. Наличие сюжета.
2. Наличие соперничества.
3. Проявление интереса, эмоциональных переживаний.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Цель программы: удовлетворить потребность детей в двигательной активности, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- формирование интереса к игровой деятельности;
- формирование положительного эмоционального отношения к игре;
- формирование умения выполнять отдельные предметно-игровые действия, цепочки предметно-игровых действий;
- формирование двигательных навыков;
- формирование умения действовать по подражанию, образцу, инструкции;
- развитие внимания, памяти, усидчивости, наблюдательности;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоционально-волевой сферы, чувства сопричастности общему делу;
- развитие речевой и двигательной активности во время совместной игры;
- развитие общей и мелкой моторики;
- формирование умения в ролевой игре соотносить роль с игровыми действиями;
- формирование умения следовать правилам игры;
- формирование интереса к совместной игровой деятельности.

В результате изучения данной программы, учащиеся получают возможность формирования:

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- выражать собственное мнение, позицию; овладевать культурой общения и поведения, при этом проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- учиться проводить самооценку своей деятельности, совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- учиться осуществлять контроль за своим поведением через соблюдение правил игры.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» реализуется через :

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Содержание программы

1. Игры на развитие координации движений:

«Палочка- выручалочка», «Через ручеёк», «С кучки на кучку», «Шапка- невидимка», «Горячий мячик», «Гонка мячей»

2. Игры с развитием способности бега:

«Пятнашки», «Дотронься до...», «Посадка картофеля», «Кошки - мышки», «Потяни шнур!..», «Палочка - стукалочка», «Охотники и утки», «Пастух Капканы».

3. Игры на развитие быстроты реакции и ловкости:

«Охотник, сторож, звери», «Запрещённые движения», «Белки, желуди, орехи», «Ловишки с мячом», «Сторож и зайцы», «Лиса и заяц», «Передал - садись», «Круговые салки», «Цепные салки», «Бег с переменной направления», «Цыплята», «Два медведя».

4. Игры, развивающие умение ориентироваться в пространстве:

«Пятнашки с мячом», «Змейка», «Бездомный заяц», «Скачки», «Цвет», «Снятие шапки», «Скок - перескок», «Бег с препятствиями», «Скачки», «Жмурки-носильщики», «Спрыгни в воду», «Охота», «Вышибалы».

5. Игры на равновесие:

«Грибная охота», «Переправа через болото», «Стойка на цыпочках», «Ходьба по доске», «Удержи мяч», «Прыжок с поворотом», «Лягушата», «Ласточка», «День - ночь», «Удержись на мяче», «Перешагни мяч», «Бой петухов», «Перетягивание, зацепляясь носками», «Подними предмет».

6. Игра на развитие скоростных качеств:

«Ловишки», «Возьми кеглю», «Гуси-лебеди», «Салки», «Попробуй, поймай», «Круговая лапта», «К флажку», «Берегись!», «Платок», «Горячее место», «Хитрая лиса», «Угадай и догони», «Попробуй, поймай», «Имена», «Поймай того, у кого камешек ».

7. Игры малой подвижности:

«Море волнуется...», «Волны по кругу», «Колечко-колечко, выйди на крылечко», «Летает или нет», «Займи стул», «Ладонь, кулак», «Тропинка», «Нос, нос, рот...», «Пожалуйста...», «Сломанный телефон», «Краски», «Фанты», «Колечко», «Верёвочка», «Молчанка».

Учебно - тематическое планирование.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Игры на развитие координации движений	0,5	5	5,5	групповая / индивидуальная	тренировки, практикум
2.	Игры с развитием способности бега	0,5	5	5,5	групповая / индивидуальная	тренировки, практикумы
3.	Игры на развитие быстроты реакции и ловкости	0,5	5	5,5	групповая / индивидуальная	практикумы, тренировки , соревнования
4.	Игры, развивающие умение ориентироваться в пространстве	0,5	6	6,5	групповая / индивидуальная	практикумы, тренировки
5.	Игра на развитие скоростных качеств	0,5	5	5,5	групповая / индивидуальная	практикумы, тренировки
6.	Игры малой подвижности	-	3	3	групповая	практикумы, тренировки
7.	Игры на равновесие	0,5	2	2,5	групповая / индивидуальная	лекции, практикумы
Итого	7	3	31	34		

Условия реализации программы

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Программный материал содержит следующие виды игр: подвижные, сенсорные, предметные, сюжетно-ролевые, игры на улице. Формы организации занятия - игра, праздники, эстафеты. В рабочей программе по подвижным играм используются:

- Личностно-ориентированные технологии.
- Технологии игрового подхода в обучении.
- Здоровьесберегающие технологии.

Формированию интереса ребенка к игровой деятельности, расширению диапазона используемых игр способствует специально организованная среда. Для создания такой среды необходимо зонирование пространства группы: выделение мест для игры на полу (на ковре), для игры с настольными играми, отгороженного пространства для индивидуальной игровой деятельности, продуманное размещение игр. Кроме того, необходимо продумать место проведения игры на улице.

Методы и приемы:

- метод индивидуального дозирования физических нагрузок
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация)
- методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Режим и место проведения занятий.

Рабочая программа составлена для обучающихся 1-4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) из расчета 1 час в неделю, всего:

в 1 классе на 33 часа в год;

во 2 - 4 классах на 34 часа в год.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению учащихся. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения учеником программы и зону ближайшего развития учащихся.

Проведение мониторинга предполагает:

- анкетирование, позволяющее определить уровень знаний учащихся, наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях;
 - прогностическое, то есть проигрывание всех операций игрового действия до начала его реального выполнения;
 - пооперационное, то есть контроль над правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
 - рефлексивный контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
 - контроль по результату, который проводится после осуществления игры методом сравнения фактических результатов или планируемых.
 - анализ продуктов детской деятельности.
- Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы

- степень помощи, которую оказывает педагог учащимся в ходе игры: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- показателем эффективности данных занятий может быть самостоятельная организация игр учащимися на школьных переменах.

Текущая проверка знаний осуществляется без оценки в баллах. Деятельность ребенка учитель оценивает словесно и только положительно.

Итоговое занятие по курсу организуется в форме праздника, на котором происходит актуализация знаний, полученных в ходе обучения, посредством викторины, проведение костюмированных игр, разыгрывание сценок) При оценивании результатов используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка.

Тематическое планирование 1-4 класс

№ урока	<i>ТЕМА УРОКА</i>	Форма проведе ния занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Игры: «Палочка-выручалочка», «Пятнашки». Игра малой подвижности «Светофор». Правила поведения во время игр.	Беседа, группов ая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
2	Игры: «Пятнашки с мячом», «Грибная охота», «Ловишки». Игра малой подвижности «Море волнуется...»	группо вая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
3	Игры на развитие координации движения «Потяни шнур», «Дотянись до...». Игра малой подвижности «Что изменилось?»	группов ая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
4	Игры: «День и ночь», «Карлики - великаны», «Совушка», «Море волнуется»	группов ая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

5	Игры на ориентирование в пространстве «Посадка картофеля», «Пустое место», «Бездомный заяц». Игра малой подвижности «Фанты».	Беседа, групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
6.	Игры: «Ловишки», «Кошка и мышки», «Потяни шнур».	Беседа, групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
7	Игры на ориентирование в пространстве: «День и ночь», «Салки», «Светофор», «Цвет»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
8.	Игры, правила: «Запрещённое движение», «Хитрая лиса», «Горячий мячик».	групповая	1	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html
9.	Игры на равновесие: «Переправа через болото», «Удочка», «Волк во рву», «Мяч кверху».	групповая	1	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-

				pomescheni.htm 1
10.	Игры на равновесие: «Ходьба по бревну», «Аист», «Хромая лиса», «Мяч кверху». Игра малой подвижности «Краски».	групповая		1 http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.htm 1
11.	Игры, правила: «У медведя во бору», «Пустое место», «Иголочка, ниточка, узелок», Игра малой подвижности «Ручеёк».	групповая		1 http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
12.	Игры: «Колечко», «Краски», «Имена». Игра малой подвижности «Совушка».	групповая		1 http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
13.	Игры на внимание: «Верёвочка, ладонь, кулак», «Вызов номеров». Игра малой подвижности «Совушка».	соревнования		1 http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
14.	Игры с бегом: «Платок», «Горячее место», «Два мороза», «Мышеловка».	групповая		1 http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
15.	Игры: «Возьми кеглю первый», «Угадай и догони», «Удочка». Игра малой подвижности «Класс».	групповая		1 http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/

16.	Игры, правила: «Чай, чай выручай», «Охотники и утки», «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Совушка».	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
17.	Игры: «Лягушата», «Удержись на мяче», «Чья команда дальше прыгнет», «День и ночь».	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
18.	Игры: «Перешагни мяч», «Мяч среднему», «Попробуй, поймай». Игра малой подвижности «Летает, не летает».	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
19.	Эстафеты с предметами на развитие координации движения. Игра на внимание «Пустое место». Игра малой подвижности «Краски».	групповая	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
20.	Игры с мячом: «Ловишки с мячом», «Передал - садись», «Волк во рву», «Жмурки»	групповая	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
21.	Игры, правила: «Шишки, жёлуди, орехи», «Два Мороза», «Хромая лиса», «Волк во рву». Игра малой подвижности «Чей голосок?»	групповая	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
22.	Игры: «Салки», «Жмурки», «Змейка», «Горячий мяч». Игра малой подвижности «Совушка».	соревнования	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986

				1986
23.	Игры с бегом: «Бег с переменной направления», «Третий лишний», «Два Мороза». Игра на внимание «Карлики-великаны».	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
24.	Игры, правила: «Имя отзовись», «Краски», «Два Мороза». Игра малой подвижности «Чей голосок?».	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
25.	Игры, правила игр: «Иванка», «Кошка, мышки», «Бездомный заяц». Игры малой подвижности «Фанты», «Совушка».	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
26.	Игры, правила: «Чей мяч», «Гонка мячей», «Жмурки», «Десяты», «Классики».	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
27.	Игры на развитие координации движения: «Удержи мяч», «Прыжок с поворотом», «День и ночь». Игра малой подвижности «Фанты».	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
28.	Игры на ориентирование в пространстве: «Перешагни мяч», «Лягушата», «Ходьба по доске», «Охотники и утки». Игра на внимание «Три, тринадцать, тридцать».	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
29.	Игры на развитие быстроты реакции и ловкости: «Круговые салки», «Цыплята», «Два медведя». Игра малой подвижности «Сломанный телефон».	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

30.	Игры на равновесие: «Подними предмет», «Ласточка», «Грибная охота». Игра малой подвижности «Колечко».	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
31.	Игры, развивающие умение ориентироваться в пространстве: «Скок перескок», «Скачки», «Снятие шапки». Игра малой подвижности «Чей голосок?».	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
32.	Игра на развитие скоростных качеств: «Гуси - лебеди», «Берегись!», «Али - Баба». Игра малой подвижности «Горячие руки».	Групповая, весёлые старты	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
33.	Игры: «Из обруча в обруч», «Доведи до середины», «Посадка картофеля», «Ну-ка, отними». Игра малой подвижности «Колечко», «Кто ушёл?».	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
34.	Соревнования по прыжкам со скакалкой. Игры: «Найди свой лапоть», «Кот идёт», «Дети и медведи», «Зима-лето», «Кот проснулся». Игра малой подвижности «Рыба, птица, зверь».	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

Литература

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / Автор-составитель О.Э. Аксенова // Под общей ред. С.П. Евсеева. - СПб.: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / Автор-составитель О.Э. Аксенова // Под общей ред. С.П. Евсеева. - М.: Издательство «Советский спорт», 2004.

Приложение

Описание игр

«Через ручеек»

- **Цель:** развитие координации движений.

- На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5-3 м друг от друга. Это «ручеек». Через «ручеек» положены камешки на расстоянии 30 см друг от друга (кусочки картона, пенопласт или просто нарисованные кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка на другой.

- Педагог подводит играющих детей к черте и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамейку и временно выбывает из игры.

- Игра продолжается несколько раз. Затем учитель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких (БаршайВ.М., 2001).

«С кучки на кучку»

- **Цель:** развитие координации движений.

- На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. Каждый играющий получает по две дощечки. Дети становятся на одной стороне болота и при помощи дощечек передвигаются на другую сторону. Кто из ребят оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры. В конце обязательно подвести итоги и отметить самых аккуратных (Гужаловский А.А., 1976).

«У медведя во бору».

- **Цель:** Развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движений, чувства спортивного соперничества.

- На игровой площадке чертят две линии, расстояние между ними 5-10 м. За первой линией - «домик» детей, а за второй - «домик» (берлога) медведя. Игровая площадка между двумя линиями - это лес. Игру начинает в роли медведя учитель, а потом «медведя» выбирают из играющих детей. Дети

- идут в лес в сторону домика медведя и на ходу говорят следующую рифмовку:

- *У медведя во бору*

- *Грибы, ягоды беру.*

- *Медведь рычит,*

- *Он на нас сердит!..* Услышав эти слова, «медведь» рычит, выбегает из берлоги и бросается ловить детей, которые стараются убежать от него за линию своего «дома». Пойманного ребенка «медведь» отводит в свою берлогу, а игра повторяется. После того как «медведь» поймал 4-5 детей, водящего можно сменить.

«Дотронься до...»

- **Цель:** развитие быстроты реакции, бега и внимательности.

- Объектом игры является любой предмет находящийся в поле зрения учеников. Дети свободно располагаются на площадке. По сигналу учителя («Дотронься до... мяча!») все дети мгновенно должны сориентироваться в пространстве в поиске мяча. Дети, нашедшие мяч, должны дотронуться до него, оставаясь на месте. Задания могут быть разнообразны: цвета, размеры, одежда, предмета. Подвести итог - кто самый быстрый и внимательный (Короткое И.М., 1987).

«Сиамские близнецы»

- **Цель:** развитие ловкости, согласованности действий с партнерами, быстроты реакций, точности движений.

- Дети делятся на пары, встают плечом к плечу. Каждой паре выдается лента, которой завязываются внутренние ноги ребят. Теперь они «сиамские близнецы». Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде по несколько пар. По команде учителя (свистку, хлопку) первые пары каждой команды в позе близнецов передвигаются до ориентира (стойки, стены, линии), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара, и так должны проделать все участники. Побеждает команда, закончившая эстафету первая.

«Бездомный заяц»

- **Цель:** развитие внимательности, быстроты реакции, координации движений.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие «зайцы» чертят себе круг, и каждый встает в свой – это «домик» зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц должен спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник должен поймать его. Когда охотник запятнал зайца, они меняются ролями (Фомина А.И., 1974).

«Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: мяч.

Инструкция: все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре - водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6-8 мин.

Методические указания. Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

«Круговая лапта»

Цель: развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений. Количество игроков - 6-15 человек. Инвентарь: мяч.

Инструкция: двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в **Кого** попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последней ледним останется на площадке. Водящими становятся двое, которые первыми выбывают из игры.

Методические указания. Играют 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Змейка»

Цель: развитие координации коллективных действий, умение ориентироваться в пространстве. Количество игроков - 6-7 человек.

Инструкция: 5-6 участников, взявшись за руки друг за друга, выстраиваются в колонну - «змейку». Водящий становится перед ними и старается запятнать последнего. Стоящий в «змейке» первым - капитан - преграждает путь водящему: широко расставляя руки, ставит заслоны, преграждает путь водящему, выполняет различные движения туловищем. Если водящий запятнал игрока, то он становится капитаном, а запятнанный - водящим.

Методические указания. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений. Количество играющих - более шести.

Инструкция: играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках - «шишки», вторые - «желуди», третьи - «орехи». Водящий произносит одно из трех названий. Все играющие должны поменяться местами. Водящий стремится встать на место одного из игроков, оставшегося без места. Можно выкрикивать сразу два или три названия. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания. По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

«К флажку»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; умения ориентироваться в пространстве без зрительного контроля. Инвентарь: флажок, повязка на глаза.

Инструкция: посередине поляны ставится флажок. Играющие располагаются полукругом в 40 - 50 м от него. По сигналу все завязывают глаза повязками. Даются команды «Налево», «На месте», «Бегом марш!», «Направо», «Кругом!» и др., игроки выполняют их. Затем дается команда «К флажку шагом марш!» Все начинают двигаться к нему, через 10-15 шагов дается команда «Стой!» Все останавливаются снимают повязки, выигрывает тот, кто ближе всего оказался к флажку.

Методические указания. Игра повторяется 4-5 раз.

«Переправа через болото»

Цель: развитие координации движений, равновесия, смекалки. Количество игроков - 10-20 человек. Инвентарь: две доски.

Инструкция: играют 2-3 команды, которые делятся пополам. Одна половина каждой команды выстраивается с одной стороны «болота», вторая - с другой. Ширина болота 15-20 м. Направляющие на старте, у них с одной стороны имеется две палки длиной 50-60 см. По команде направляющие кладут одну палку перед собой и встают на нее, вторую кладут вперед на такое расстояние, чтобы можно было встать на нее; достав первую доску, снова кладут ее перед собой и т. д. Таким образом играющие переправляются на другой «берег», где их ждут следующие игроки, которые подобным образом возвращаются обратно. Игра заканчивается, когда через болото перейдут все играющие. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. При проведении этой игры необходимо следить за выполнением всех правил техники безопасности.

«Ориентировка по слуху»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве без помощи зрения, тренировка внимания. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: свисток, повязка на глаза.

Инструкция: все играющие располагаются полукругом на расстоянии 2 -3 м друг от друга и завязывают глаза повязками. Водящий встает в 30-40 м и дает сигнал - свисток. Все начинают двигаться в сторону водящего, стараясь подойти как можно ближе. По второму свистку все останавливаются, а ведущий переходит на другое место и снова дает свисток. Так повторяется 5-6 раз. Затем дается длинный свисток - сигнал к окончанию игры. Все снимают повязки. Выигрывает тот, кто ближе других подошел к водящему.

Методические указания. Игра проводится на большой ровной поляне.

«Грибная охота»

Цель: развитие равновесия, точности броска и быстроты движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: доски - мостики, веревочные перила, мешки, шишки.

Инструкция: через канаву шириной 1,5-2 м переброшены параллельно два узких мостика. По два человека с каждой команды держат рядом с мостиком для страховки веревочные перила. На одной стороне канавы растут «грибы» (разбросанные шишки), на другой - находятся две команды играющих. По сигналу первые игроки переходят через мостик, срывают по одному грибу, приносят их своей команде и кладут в корзину (полиэтиленовые мешки), затем отправляют следующего игрока и так далее. Играют 5-7 мин. По сигналу свистка игра заканчивается. Выигрывает команда, у которой в корзине больше всего грибов.

Методические указания. Игру можно проводить 2-3 раза.

«Кот и воробушки»

Цель:	развитие	быстроты	реакции,	равновесия.
Инвентарь:	подвижная	опора	(бревно),	обруч.

Содержание игры: на одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок – «кот». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» Воробушки спрыгивают с жердочек и расправляя крылья и чирикают (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу «Кот идет!» «кто», мяукая, ловит «воробушков». Спаситься от «кота» можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот «воробушек», который ни разу не попался в лапы «кота».

Варианты усложнения:

- вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу;
- «воробушки» могут не просто летать по площадке, а капаться или клевать крошки в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к спящему «коту».

«Шапка-невидимка»

Шапка-невидимка — динамичная игра с мячом.

Игроки становятся в круг, смотря в затылок друг другу, а мячик ложиться посередине этого круга. После этого игроки начинают передавать шапку (игрок у которого шапка передает ее впереди стоящему игроку).

Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой — игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами «Берегись невидимки!» После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть «Стой, ни с места!». После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку.

Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т. е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и так далее). Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.

Примечания. Стоя в круге, не разрешается оборачиваться назад.

«Освободители»

Освободители — динамичная игра, хорошо развивающая слух, внимательность, координацию и реакцию у ведущего игрока и ловкость и реакцию у остальных игроков.

Образуют круг из стульев, для того чтобы ограничить перемещение игроков. Участник со связанными руками и ногами (пленник) сидит в центре круга, образованного из стульев. Рядом с ним находится игрок с завязанными глазами (охранник). Остальные участники игры (освободители) пытаются освободить пленника, то есть пытаются развязать его. Охранник должен помещать. Задев любого участника, он выводит его из игры, тот должен уйти за круг стульев. Игрок, которому удастся освободить пленного и не быть пойманным, сам становится охранником в следующий раз.

Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, органы чувств, реакция

Необходимы вещи: стул, повязка

«Цвет»

Простая подвижная игра для детей. В ней могут принимать участие 10 и больше человек.

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.

Во время игры нельзя выбегать за пределы установленной площадки.

Хвататься за названный цвет надо так, чтобы это видел водящий.

Цвета во время игры повторяться не должны.

Игра развивает: внимательность, реакция

Место игры: улица.

«Десяты»

Эта игра с мячом широко распространена у детей, особенно девочек. В нее играют 2—3 девочки шести—двенадцати лет. Игра проводится у ровной стены.

Играющие по очереди должны «пройти 10 классов», то есть выполнить 10 заданий и «сдать экзамен».

«Десяты». Игрок бьет 10 раз подряд мячом об стену, мягко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол.

«Девяты». Игрок бьет 9 раз подряд мячом об стену, ударяя по мячу ладонями снизу.

«Восьмеры». Игрок кидает мяч 8 раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Семеры». Игрок повторяет предыдущее упражнение 7 раз, но под левую ногу.

«Шестеры». Игрок становится лицом к стене и 6 раз кидает мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Пятеры». То же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене. Упражнение повторяют 5 раз.

«Четверь». Игрок кидает мяч об стену 4 раза так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова бьет об стену, а потом ловит.

«Треша». Ладонями, сложенными лодочкой, игрок бьет 3 раза мяч об стену.

«Двуши». Сложенными вместе двумя кулаками игрок бьет мяч об стену 2 раза подряд.

«Однуши». Игрок бьет мяч об стену прямым пальцем 1 раз.

«Экзамен» — играющий выполняет по 1 разу элемент каждого упражнения и при этом не должен разговаривать или смеяться. Этим заканчивается первый кон.

Второй кон начинается с «девят», третий — с «восьмер» и так далее. Победителем становится тот, кто первым закончит десятый кон.

В конце каждого упражнения игрок должен поймать мяч в руки, не давая ему упасть на землю.

Если во время игры играющий уронит мяч или ошибется, то он уступает мяч следующему игроку и доигрывает этот кон, когда снова придет его очередь.

Возраст игроков: от шести до пятнадцати лет

Игра развивает: внимательность, координация

Количество игроков: 2 и более

«Охотник, сторож, звери...»

Цель игры: развитие бега, ловкости, быстроты реакции, взаимовыручки.

Посреди игровой площадки чертится круг диаметром около 2 м. Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Место сторожа — в очерченном круге.

По сигналу учителя остальные играющие — «звери» разбегаются по игровой площадке, а охотник гонится за ними, стараясь догнать кого-нибудь и дотронуться рукой («осалить», «запятнать»). Пойманный игрок отводится в круг под охрану сторожа.

Оставшиеся «звери» могут выручать пойманных. Для этого нужно, пробегая мимо круга, дотронуться до протянутой руки пленника. Переходить линию круга пойманные не могут.

В то же время, если охотник или сторож «запятнали» выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные «звери» убегают и присоединяются к остальным на игровом поле.

Через некоторое время учитель может остановить игру, произвести замену охотника и сторожа, а потом начать все сначала, отметив при этом наиболее ловких и быстрых.

«Пастух Капканы»

Цель игры: обучение ловкости, быстроте реакции во время бега.

На игровой площадке отмечается круг диаметром 8—10 м. Из числа играющих выбирается 2—4 пары (в зависимости от числа играющих), которые, взявшись за руки и стоя лицом к лицу, образуют на равном промежутке «капканы». Остальные игроки по сигналу учителя начинают бег по кругу, пробегая через капканы.

По сигналу учителя «капканы» захлопываются (пары опускают руки вниз), и игроки оказываются пойманными. Пойманные игроки отходят в середину круга. Из них образуются пары, которые в других местах, взявшись за руки, увеличивают число «капканов».

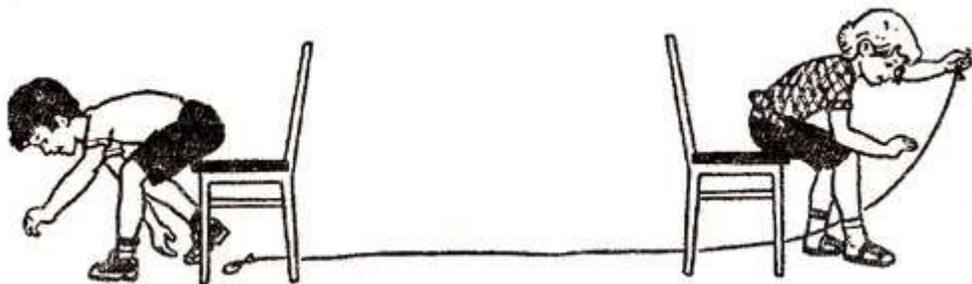
Игра продолжается до тех пор, пока не остается 3—4 самых ловких игрока. После этого игра может быть начата снова с образованием новых пар «капканов».

«Потяни шнур!..»

Цель игры: отработка бега, развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции.

На игровой площадке ставят два стула спинкой друг к другу, на расстоянии 2—3 м, под которыми протянута веревка. Ее концы равномерно (на 10—15 см) выступают из-под стульев с обеих сторон.

Играющие дети разбиваются на пары. Играющая пара садится на стулья. По сигналу или команде учителя оба играющих должны вскочить, сделать три крута вокруг стульев (каждый бежит вправо), сесть на свой стул, нагнуться и дернуть за шнур.



Побеждает игрок, первый вытянувший шнур из-под стула противника. Игра повторяется 3 раза с каждой парой для выявления победителя, сумевшего выиграть 2—3 раза.

Правила игры: во время бега нельзя дотрагиваться до стульев или сбивать их. Игрок, задевший стул, считается проигравшим. Нельзя хватать конец шнура, пока не сядешь на стул.

«Запрещённые движения»

Цель игры: развитие внимания и быстроты реакции.

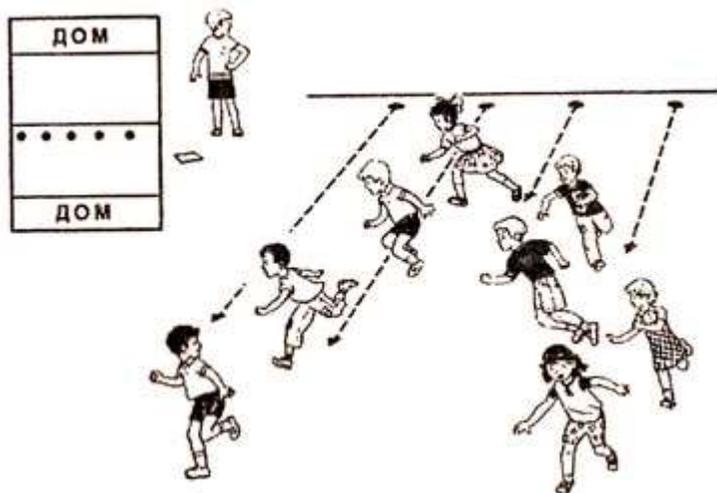
Все играющие выстраиваются в большой круг. В центре круга становится учитель. Перед началом игры он показывает всем 2—3 запрещенных движения, которые нельзя повторять. Затем учитель начинает делать движения, а все играющие должны их повторить, кроме тех, которые запрещены. Игрок, допустивший ошибку и выполнивший запрещенное движение, получает штрафное очко.

В конце игры подсчитываются штрафные очки. Побеждает ребенок, не сделавший ошибки

«День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

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



Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

«Снятие шапки»

Цель игры: воспитание ловкости, внимательности, укрепление мышц ног.

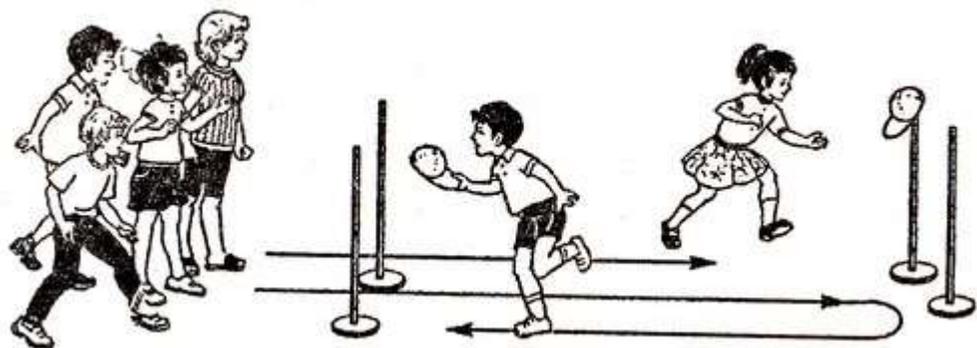
На одном конце игровой площадки у стартовой линии на расстоянии 3—4 м друг от друга выстраиваются две колонны играющих. Напротив каждой из них в землю втыкаются по две палки (или ставятся стойки высотой 1 м): ближние на расстоянии 2—3 м, а дальние — 7—8 м от стартовой линии. На дальние палки вешается по одной шапке.

Первые игроки обеих команд по сигналу бегут в дальний конец площадки, снимают шапки с палок, возвращаются к палкам у стартовой линии и вешают шапки на палки. Затем подбегают к последующему игроку своей команды, касаются ладони его вытянутой руки и становятся в конец колонны.

Последующие игроки команд быстро бегут вначале к ближним палкам, снимают с них шапки, затем бегут к дальним палкам и вешают шапки на них. После этого они возвращаются к стартовой линии, чтобы коснуться рукой ладони следующего игрока своей команды, и так далее, пока все дети не примут участия в игре.

Правила игры:

- последующий игрок вступает в игру лишь после того, как его руки коснется предыдущий;
- если игрок уронит шапку, он обязан подобрать её и повесить на палку.



«Угадай и догони»



Цель игры: развитие внимательности, ловкости.

Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза.

Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок.

Правила игры:

- если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать;
- как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

«Скок-перескок»

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног.

На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий.

Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры:

- нельзя выталкивать друг друга из кружков;
- двое играющих не должны находиться в одном кружке;
- при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

«Бег с препятствиями»

Цель игры: развитие внимательности, ловкости, координации движения, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игру лучше проводить в лесу. Учитель отмечает дистанцию 60—100 м, выбирает и указывает на ней детям препятствия (можно отмечать их флажками), которые надо обязательно преодолеть во время бега: перепрыгнуть невысокий барьер из прутьев, пробежать по бревну, обежать дерево в указанном месте, перешагнуть, наступая на пенек или кочку, и т. п.

Правила игры: дети бегут медленно, с интервалом, друг за другом. Главное в этой игре не скорость бега, а правильное выполнение всех заданий на участке бега.

«Подними предмет»

Цель игры: развитие ловкости, умения сохранять равновесие, освоение координации рук и ног, правильного положения туловища при передвижении на лыжах.

По условиям данной игры ребенок должен спуститься на лыжах с невысокой горки. На середине спуска находится приготовленный заранее предмет (еловая шишка, кегля, флажок и т. п.), который ребенок должен поднять, присев и наклонившись во время движения, не потеряв при этом равновесия.

Вариант игры: ребенок может спускаться с этой горки на санках, а во время движения поднять определенный предмет. Предметов может быть несколько, и за каждый из них начисляются очки.

«Возьми кеглю»

Цель игры: развитие скоростных навыков бега, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке ставится стул или табурет, на который ставят кеглю или булаву. По обе стороны от табурета проводят линии на равном расстоянии 5—8 м. Играющие делятся на пары. Каждая пара становится у линий (каждая у своей) лицом друг к другу.

По сигналу или по команде учителя дети бегут к табурету, стараясь схватить кеглю первым. Побеждает тот, кто это сделал первым.

Затем могут проводиться соревнования между победителями пар.

Правила игры: нельзя применять силу, вырывать кеглю из рук соперника, толкаться.

«Гуси-лебеди»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну, летите!*

— *Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!*

— *Ну, летите, злого волка берегитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

«Скачки»

Цель игры: развитие быстроты, умения ориентироваться, укрепление мышц ног.

Игра предназначена для детей 4—5 лет. На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша (на расстоянии 20—30 м).

Игроки садятся на «коня», то есть пропускают между ног хвостину, придерживая ее рукой. По команде каждый должен добежать до линии поворота, развернуться и прибежать назад, пересечь линию старта (финиша).

Правила игры:

- выигрывает тот, кто первый пересечет линию финиша;
- если хвостина во время бега окажется в другом положении (то есть не между ног), игроку засчитывается поражение.

«Жмурки-носильщики»

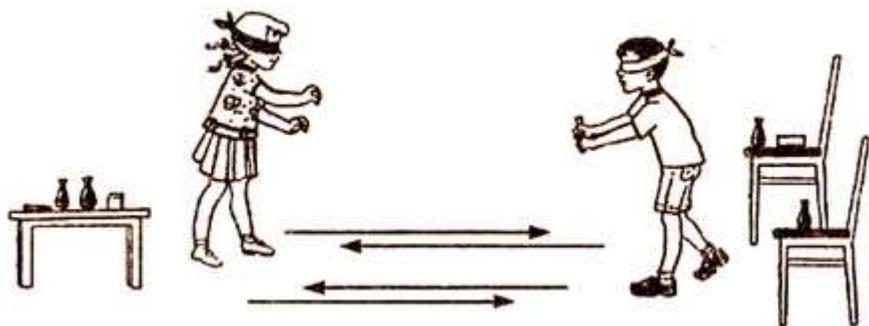
Цель игры: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.

В одном конце игровой площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают десять каких-нибудь мелких предметов (детские игрушки, камешки и т. п.). На другом конце игровой площадки ставят два стула шагах в десяти-пятнадцати от столика и в трех-четыре друга от друга.

Из числа играющих выбирают два носильщика. Они садятся лицом к столику, им завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов.

Правила игры:

- побеждает тот, кто раньше справится с заданием;
- переносить можно только по одному предмету;
- во время игры надо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.



«Спрыгни в воду»

Цель игры: обучение прыжкам в глубину, ориентированию в пространстве и внимательности.

Учитель объясняет детям, что игровая площадка представляет собой море (озеро). По краям площадки (на берегу) ставятся возвышения или находят естественные возвышения (скамеечки, плоские камешки, пеньки, кубы и т. п.). Каждому ребенку отводится свое место.

Учитель подает сигнал: «Всем плавать!..» Дети спрыгивают с возвышения, бегают в разных направлениях по игровой площадке, делая руками движения пловца.

Учитель подает сигнал: «Море волнуется!.. Волны!..»

Дети должны быстро занять отведенные им места.

Вариант игры: ребенок может занять не только свое, но и любое свободное место. Ребенок, занявший последний место, выбывает из игры, а игра начинается сначала.

«Иванка»

Цель игры: развитие силовой выносливости, внимания, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На игровой площадке чертят круг диаметром 5—10 м. Это лес, а в середине квадратик — это дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика. Остальные — лебеди.

Лебеди, залетая в лес, пробуют забрать Иванку, а лесовик — поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Правила игры:

- забегать в дом лесовика нельзя;
- пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей;
- лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

«Посадка картофеля»

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;
- подбегать к команде надо с левой стороны.

«Попробуй, поймай»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

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

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

*Мы веселые ребята,
Любим, бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!..*

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

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

- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

«Журавли - журавушки»

Цель игры: развитие внимания, координации движений, укрепление мышц туловища, спины, живота.

Для игры выбирается водящий-матка — «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит matka. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания вожака. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выстраивается в клиновидную фигуру. Если говорит о лягушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед и т. д.

Правила игры:

- проигравшим считается тот, кто не смог выполнить задание и разорвал круг;
- проигравший игрок становится на самый конец колонны;
- matka-«журавль» меняется по договоренности.

«У медведя во бору»

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



На игровой площадке чертят две линии, расстояние между которыми 5—10 м (в зависимости от возраста играющих). За первой линией — «домик» детей, а за второй — «домик» (берлога) «медведя». Игровая площадка между двумя линиями — это лес. Начать игру в роли медведя может воспитатель, а потом «медведя» выбирают из играющих детей (ребенку можно дать маску). Дети идут в лес в сторону домика медведя и на ходу говорят следующую рифмовку:

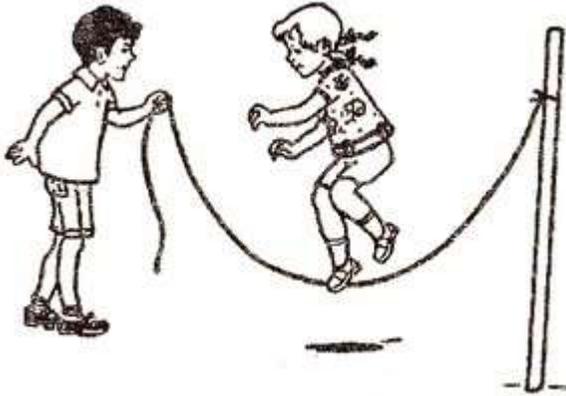
*«У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру.
Медведь рычит,
Он на нас сердит!..»*

Услышав эти слова, «медведь» рычит, выбегает из берлоги и бросается ловить детей, которые стараются успеть убежать от него за линию своего «домика».

Пойманного ребенка «медведь» отводит в свою берлогу (за свою линию), а игра повторяется. После того, как «медведь» поймал 3—5 детей, воспитатель может сменить «медведя».

«Имена»

Цель игры: одновременно с прыжками через скакалку развитие внимательности ребенка.



Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с

первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.».

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

«Поймай того, у кого камешек»

Цель игры: развитие внимательности, быстроты.

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

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

Правила игры:

- если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего;

«Палочка - стукалочка»

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции, укрепление мускулатуры ног.

Играющие образуют круг, в руках у каждого маленькие палочки. Для игры нужна еще одна большая палка длиной около 50 см. Ведущего выбирают при помощи считалки. Выбранный ведущий закрывает глаза, считает вслух до десяти. Остальные игроки в это время прячутся. Прежде чем спрятаться, игроки кладут длинную палку одним концом на камень, другим — на землю. На конец палки, лежащей на земле, аккуратно кладут маленькие палочки.

Сосчитав до десяти, водящий открывает глаза и идет искать детей. Каждый из спрятавшихся старается незаметно добежать до палки первым и стукнуть по ее концу, лежащему на камне так, чтобы маленькие палочки взлетели в воздух. Водящий старается помешать этому. Если же кому-то из игроков удастся стукнуть по палке и рассыпать палочки, то водящий опять закрывает глаза. Если же водящему удастся выиграть, то водящим становится игрок, найденный первым.

Правила игры: чтобы никто не тронул палочки, водящий, найдя кого-нибудь из спрятавшихся детей, быстро подбегает к длинной палке и громко называет имя найденного, а обнаруженный игрок останавливается и больше не прячется.

«Охота»

Охота — активная игра для развития ловкости, координации движений.

На карточках записывают имена всех участвующих в игре игроков. Карточки перетасовываются и раздаются играющим. Игроки танцуют под музыку и в это время следят за тем, чье имя записано на его карточке (добыча), как можно незаметнее. Как только музыка останавливается, охотник должен схватить свою добычу. Но каждый игрок-добыча в свою очередь, должен схватить другого игрока, для которого он является охотником.

После этого карточки могут быть собраны, перетасованы и игра может начаться снова.

Игра развивает: ловкость, реакция.

Количество игроков: 4 и более

Необходимы вещи: бумага, музыка, карандаш

«Волны по кругу»

Волны по кругу — динамичная, веселая игра. Хороша для развития реакции и утилизации излишней энергии детей.

Стулья устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Стульев столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся на стулья, а один из стульев остается свободным. Водящий должен успеть сесть на свободный стул, пока другие передвигаются туда—сюда, мешая ему. Когда водящему удастся занять место на стуле, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему.

Водящий может отдавать команды участникам «Вправо» (игроки должны переместиться по часовой стрелке на одно место), «Влево» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или команда «Хаос». При команде «Хаос» участники должны быстро поменяться местами, ведущий старается сесть на любой свободный стул. Игрок, занявший стул, который добыл свободным до команды «Хаос», становится водящим.

Примечания. Можно усложнить игру, разверну стулья наружу. При этом водящий бегают снаружи круга и ему запрещается команда «Хаос».

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность

Место игры: помещение

Необходимы вещи: стул