

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

Дополнительная общеразвивающая программы «Правильная физкультура» разработана дляразвития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Это обусловливается:

- потребностью государства во всесторонне развитых гражданах, в том числе в физическом отношении;

- тем, что дошкольный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека;

- взаимосвязью психического и физического развития.

В современных исследованиях координационные способности рассматриваются как ведущая функция моторного развития детей старшего дошкольного возраста.

Вопросом развития координационных способностей занимались и занимаются многие научные и практические работники. Результаты исследований В.К. Бальсевича, Л.Н. Волошиной, В.И. Лях, Т.И. Осокиной, Ю.К Чернышенко свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

По мнению Э.Э. Сейтвеливой подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому значительную роль приобретают вопросы повышения общего физического развития, развития необходимых физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

По мнению И.Ю. Торской, В.В. Воронковой [6, с.144] серьёзные отклонения моторики старших дошкольников распространяются на сферу координационных проявлений. Эти отклонения являются одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развития физических способностей.

Использование на организованно образовательной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности, создает условия для развития координационных способностей. Следовательно, актуальность обусловлена развитием координационных способностей в дошкольный период детства.

**Новизна** использования координационной лестницы в развитии у детей координационных способностей заключается в применении нового комплекса упражнений, направленного на развитие и отработку техники основных двигательных действий и координации.

Некоторые преимущества такого подхода:

**Вариативность упражнений**. Часть из них специализирована для конкретного вида спорта, часть – универсальна, но практически все направлены на улучшение ловкости, координации движений, скорости работы ног, рук, техники движений и равновесия.

**Доступность**. Упражнения на лестнице подходят детям любого уровня подготовки.

**Удобство**. Тренажёр компактный и не требует большой площади.

**Улучшение умственных способностей**. Занятия с координационной лестницей способствуют развитию внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, речи.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная

**Язык реализации программы**: – государственный язык РФ – русский

**Уровень освоения:** стартовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 5 -7 лет МКДОУ ЦРР ДС № 37 с. Чугуевка.

**Особенности организации образовательного процесса**

К обучению принимаются дети без конкурсного отбора, но имеющие справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий на координационной лестнице. Основной формой реализации являются занятия с группами. В группе не менее 6 и не более 12 человек.

**Расчёт периодичности и продолжительности занятий в зависимости от объёма программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во часов в год | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю |
| 1 год обучения  36 | 1 | 1 | 1 |

Объем программы: 36 часов.

Срок реализации – 1 год.

При определении режима занятий учтены требования СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** –развитие координационных способностей у обучающихся 5-7 лет с помощью игровых технологий и координационной лестницы.

**Задачи программы**

*Воспитательные:*

1. Воспитывать в детях личностные качества.

2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

3. Воспитывать ответственность за собственное здоровье и безопасность.

*Развивающие:*

1. Формировать физические способности (координационные, скоростные).

2. Развивать логическое мышление.

3. Развивать зрительно-моторную координацию.

*Обучающие:*

1. Знакомить с правилами безопасного выполнения упражнений с координационной лестницей.

2. Обучать упражнениям в ходьбе, прыжках и беге.

3. Учить совершать движение с изменением направления.

4. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение в программу | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 2 | Упражнения в ходьбе | 3 | 0,5 | 2,5 | Педагогическое наблюдение. Педагогическая диагностика двигательных навыков |
| 3 | Беговые упражнения | 3 | 1 | 2 | Педагогическое наблюдение. Педагогическая диагностика двигательных навыков |
| 4 | Прыжки | 5 | 1 | 4 | Педагогическое наблюдение. Педагогическая диагностика двигательных навыков |
| 5 | Владение мячом | 4 | 1 | 3 | Педагогическая диагностика развития двигательных навыков |
| 6 | Координация движений | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Упражнение «Классики» | 6 | 1 | 5 | Педагогическая диагностика развития координационных способностей |
| 8 | Подготовка к показательным выступлениям | 9 | 0 | 9 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Показательные выступления | 1 | 0 | 1 | Открытое занятие |
|  | **Итого:** | **36** | **7** | **29** |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Тема: Введение в программу**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений на координационной лестнице.

*Практика.* Игровые упражнения на знакомство с координационной лестницей: «Пилоты», «По местам», «Ловушка с ленточками».

**2. Тема: Упражнения в ходьбе**

*Теория.* Правила выполнения упражнений в ходьбе.

*Практика.* Игровые упражнения «Обычная ходьба», «Лошадка», «Зебра», «Крабы», «Мышка», «Рачки», «Слоник».

**3.** **Тема: Беговые упражнения**

*Теория.* Правил выполнения беговых упражнений.

*Практика.* Игровые упражнения: «Обычный бег», «Лошадка (быстрая)», «Зебра (быстрая)», «Мышка (быстрая)», «Журавль», «Аист».

**4.** **Тема: Прыжки**

*Теория:* Правил выполнения упражнений с прыжками.

*Практика.* Игровые упражнения: «Зайчики», «Лягушки маленькие», «Лягушки большие», «Ручеёк», «Пингвины», «Белочка», «Поворот», «Цапля», «Фламинго», «Саранча», «Кенгуру», «Лемур», «Страус», «Сверчок», «Кузнечик», «Лань».

**5.** **Тема: Владение мячом**

*Теория.*Правила выполнения упражнений с мячом.

*Практика.* Прокатывание мяча. Бросок и ловля мяча. Ведение мяча. Усложнение движений с помощью заданий: ведение мяча двумя руками; ведение мяча правой рукой; ведение мяча левой рукой; ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

**6. Тема: Координация движений**

*Теория.* Правила выполнения упражнений на координацию движений.

*Практика.* Выполнение упражнений по карточкам-схемам.

**7. Тема: Упражнение «Классики»**

*Теория.* Правила выполнения упражнений «Классики».

*Практика.* Игры: *«*Традиционные классики», «10 и выход», «10 прямоугольников», «Классики и имена», «8 и назад».

**8.** **Тема: Подготовка к показательным выступлениям**

*Практика.* Разучивание танцевальных зарисовок на основе приобретённых навыков.

**9. Тема: Показательные выступления**

*Практика.* Выступление перед родителями с танцевальными зарисовками.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

*У обучающихся будут сформированы* такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, самостоятельность, организованность.

*Обучающиеся будут проявлять* интерес к правилам здорового образа жизни,

*Обучающиеся будут знать:*

- как можно поддержать, укрепить и сохранить свое здоровье.

*Обучающиеся будут уметь:*

- правильно выполнять упражнения, понимать свои физические возможности и соблюдать правила техники безопасности.

**Метапредметные результаты**

У обучающихся будут развиты:

- физические способности, такие как координация движений, как в целом, так и в отдельных видах движений (ловкость, быстрота реакции, равновесие);

- умственные способности такие, как внимание, быстрота реакции, память воображение;

- зрительно моторная координация: согласованность, ритмичность и точность движений.

**Предметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

- правила выполнения упражнений с координационной лестницей;

- правила выполнения движений (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

*Обучающиеся будут уметь:*

- выполнять упражнения в различных видах ходьбы, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве;

- выполнять движения такие как ходьба, прыжки, бег с изменением направления;

- выполнять различные движения, сохраняя равновесие.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы:

- светлый и просторный зал;

- нескользкое половое покрытие;

- аудиоаппаратура;

- координационная лестница;

- обручи;

- мячи;

- гимнастическая палка;

- кегли;

- флажки;

- мешочек с песком;

- гантели;

- ленты.

**Информационно-методическое обеспечение**

*Дидактические материалы:*

- подборка информационной и справочной литературы;

- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных положений рук, ног, корпуса);

- диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей.

*Учебная литература:*

1. *Иванова С. С.* Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. Самара: ООО Издательство «АСГАРД», 2015.

2. *Кравчук Т. А.* Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни: дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 1996.

3. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие: метод. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2006.

4. *Назаренко Л. Д.* Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Теория и практика физической культуры, 2011.

*Нормативно-правовые документы:*

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Устав муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №37» с. Чугуевка.

**2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Формы контроля, используемые для отслеживания результативности образовательной деятельности:

**Входной контроль** – проводится в сентябре, на первых занятиях, оценивается стартовый уровень физических данных и возможностей обучающихся, зачисленных на программу. Позволяет протестировать и определить физические способности детей и наличие интереса.

**Текущий контроль** – проводится в течение всего учебного года. Отслеживание проходит в виде наблюдений и просмотров за деятельностью. Каждое занятие заканчивается подведением итогов через совместное обсуждение.

**Промежуточная аттестация** – позволяет определить уровень и качество освоения обучающимися программы. Своевременно выявить и устранить субъективные и объективные ошибки в выполнении изученного материала.

**Итоговый контроль** позволяет выявить уровень освоения программы в целом и показать итоговый результат – танцевальную композицию на основе выученного материала.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определённые двигательные качества и способности ребёнка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

При работе с лестницей используются и оцениваются (диагностика) 3 основных вида движений:

- упражнения в ходьбе;

- беговые упражнения;

- прыжки.

Оценка физической подготовленности дошкольников (Г.П. Лескова и Н.А. Ноткина).

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах (приблизительно).

Три балла характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения.

Два балла (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.

Один балл (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок.

Цифровые показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности детей.

**Показатели ходьбы**

Старший возраст

1. Хорошая осанка.

2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.

3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

**Бег на скорость**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд – внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-700).

4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Медленный бег**

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги – с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

4. Устойчивая ритмичность движений.

**Показатели прыжков**

Старший возраст:

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо; в) руки свободно назад.

2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперёд-вверх.

3. Полёт: а) туловище вытянуто; б) руки вперёд-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено; в) руки вперёд-в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Прыжки в длину с места**

Старший возраст:

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперёд; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх-вперёд); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперёд-вверх.

3. Полёт: а) туловище согнуто, голова вперёд; б) вынос полусогнутых ног вперёд; в) движение рук вперёд-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперёд-в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**2.3. Методические материалы**

*Словесные методы:*

- описание;

- объяснение;

- рассказ;

- разбор;

- указание;

- команды и распоряжения;

- подсчёт.

*Наглядные методы:*

- показ упражнений;

- видеофильмы, DVD, слайды;

- жестикуляции.

*Практические методы:*

- метод упражнений;

- метод разучивания по частям;

- метод разучивания в целом;

- соревновательный метод;

- игровой метод;

- непосредственная помощь преподавателя.

*Основные средства обучения:*

- общие, подготовительные упражнения;

- специальные упражнения по спортивной гимнастике (колесо, шпагат, мост и т. д.);

- общефизические упражнения (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, пресс, складка, приседание и т. д.);

- подвижные игры, эстафеты.

Основной формой работы по программе является групповое занятие.

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

**Технологии сотрудничества** реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, сотворчества.

**Технология развивающего обучения** – это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума.

**Здоровьесберегающие технологии** – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся. Использование перечисленных технологий характеризует процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребёнок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планирования деятельности.

**Алгоритм учебного занятия**

Структура занятий с использованием координационной лестницы включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, лёгкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учётом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на координационной лестнице и подвижную игру. Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, кольцами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу сначала в медленном, затем среднем и потом быстром темпе до получения правильного результата. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на лестнице.

Способ организации детей – последовательная тренировка (друг за другом, поточным способом), которая эффективна для данного вида занятия.

От занятия к занятию скорость каждого упражнения увеличивается.

Так, на первом занятии дети выполняют упражнение за максимальное время, стараясь при этом выполнять его правильно. С каждым занятием время выполнения упражнения уменьшается.

По сигналу инструктора дети друг за другом приступают к упражнениям на лестнице.

По окончании выполнения каждого задания, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятия на лестнице являются достаточно сложными для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбуждённости у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, малоподвижную игру.

**2.4. Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней |  | 36 |
| Продолжительность  учебных периодов | 1 полугодие | 16.09.2024- 28.12.2024 |
| 2 полугодие | 13.01.2025- 30.05.2025 |
| Возраст детей, лет |  | 5-7 |
| Продолжительность занятия, час |  | 1час = 30 мин. |
| Режим занятия |  | 1 раз в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час |  | 36 |

**2.5. Рабочая программа воспитания**

Программа воспитания направлена на всестороннее развитие обучающихся через занятия физической культурой, формирование у них ценностей здорового образа жизни, командной работы, уважения к традициям и истории спорта. Она способствует развитию физических качеств, патриотизма и социальной ответственности.

**Цель** – формирование патриотизма и социальной ответственности.

**1. Тема: Знаменитые спортсмены Приморского края**

**Цель – з**накомство с известными спортсменами из региона.

**План занятий:**

1. **Вводное занятие**. Рассказ о выдающихся спортсменах Приморья (например, Александр Попов – чемпион мира по гребле).

2. **Игровая форма**. Создание настольной игры с героями-спортсменами.

3. **Заключительное занятие**. Проводится конкурс рисунков или поделок на тему знаменитых спортсменов.

**2. Тема: Игры народов России**

**Цель** – расширение знаний о национальных играх и традициях.

**План занятия:**

1. **Изучение традиций**. Краткий рассказ о народных играх разных регионов России.

2. **Практика**. Организация игровых дней, где дети играют в национальные игры (например, лапта, гопак, кегли).

**3. Тема: Эстафета «Чистая природа»**

**Цель** – воспитание экологических ценностей через спорт.

**План занятий:**

1. **Теоретическое занятие**. Обсуждение важности чистоты природы.

2. **Практическое занятие**. Организация эстафеты, включающей элементы уборки мусора, сортировки отходов и озеленения.

**4. Тема: Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цель** – привлечение родителей к занятиям спортом и укрепление семейных связей.

**План мероприятий:**

1. **Семейный день**. Организация спортивных конкурсов и состязаний для семей.

**2. Совместные тренировки**. Упражнения, которые можно выполнять всей семьёй.

**5. Тема: Участие в районных соревнованиях по мини-футболу**

**Цель** – развитие командного духа и соревновательного мастерства.

**План занятий:**

1. **Подготовка к соревнованиям**. Регулярные тренировки, отбор участников.

2. **Соревновательные дни**. Участие в матчах, анализ выступлений.

3. **Итоговое собрание**. Обсуждение достижений и ошибок, вручение грамот и призов.

**6. Тема: История Олимпийских игр**

**Цель** – формирование понимания значимости международных спортивных событий.

**План занятий:**

1. **Исторический экскурс**. Рассказ об истории Олимпийских игр от древности до современности.

2. **Творческое задание**. Создание плакатов или проектов по теме Олимпийских игр.

**8. Тема: Зимние виды спорта**

**Цель** – расширение представлений о зимних видах спорта.

**План занятий:**

1. **Занятия в зале.** Симуляция лыжных гонок, фигурного катания и горнолыжного спорта.

2. **Видеопоказ**. Просмотр фрагментов соревнований на зимних играх с комментариями.

**9. Тема: Просмотр видеофрагментов с выступлениями спортсменов**

**Цель** – вдохновение и мотивация через просмотр лучших моментов.

**План занятий:**

1. **Выбор тематики**. Определение вида спорта для просмотра.

2. **Анализ выступлений**. Обсуждение тактики и техники ведущих спортсменов.

3. **Творческие задания**. Создание иллюстраций по мотивам увиденного.

**2.6. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Базовые ценности | Направление воспитания | Мероприятия | Месяц |
| Ценность Родины и природы | Патриотическое воспитание | Знаменитые спортсмены Приморского края;  Игры народов России;  Эстафета «Чистая природа» | Ноябрь  Февраль  Май |
| Ценность человека, семьи, дружбы | Социальное воспитание | Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»  Участие в районных соревнованиях по мини-футболу | Январь  Февраль |
| Ценность знания | Познавательное воспитание | История Олимпийских игр  Зимние виды спорта | Сентябрь Октябрь Декабрь |
| Ценность труда | Трудовое воспитание | Профессии в спорте | Март |
| Ценность культуры и красоты | Эстетическое воспитание | Просмотр видеофрагментов с выступлением спортсменов | Апрель |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. [*Ахтырская Ю. В.,*](https://detstvo-press.ru/authors/a/akhtyrskaya-yu-v/)[*Деркунская В. А.,*](https://detstvo-press.ru/authors/d/derkunskaya-v-a-1446587259/)[*Кристесашвили О. В.*](https://detstvo-press.ru/authors/k/kristesashvili-o-v-i-dr/) *и др.* Использование нестандартного оборудования в физическом развитии детей дошкольного возраста: метод. пособие. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2023.

2.*Завьялова Т. П.* Теория и методика физического воспитания и развитие ребёнка дошкольного возраста: уч. для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт, 2023.

3.*Утробина К. К.* Подвижные игры для детей 3-5 лет. М.: Издательство «Гном», 2023.

Приложение 1

**Подвижные игры и игровые упражнения**

**с использованием координационной (скоростной) лестницы**

**1. Ведение мяча» (зигзаг)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мячи по количеству детей.

**Ход игры**

Играющие строятся в 2-4 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: Ходьба с левой стороны от лестницы. Ведение мяча:

- правой рукой в первую клетку лестницы;

- с левой стороны за пределами лестницы, на уровне второй клетки;

- во вторую клетку лестницы;

- с левой стороны за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы.

**Вариант:** ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

**2. Ведение мяча**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мячи.

**Ход игры**

Лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы, ударяя мячом в каждую (следующую) клетку лестницы, одной рукой и ловя мяч двумя руками. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

**Вариант**: ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

**3. Ведение мяча**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мячи.

**Ход игры**

Лестницы расположены вдоль стен. Ходьба с левой стороны от лестницы, ударяя мячом в каждую клетку лестницы правой рукой. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

**Варианты:** ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

**4. Ведение мяча (Угол)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мячи.

**Ход игры**

Лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы. Ведение мяча в каждую (следующую) клетку лестницы, образуя угол между правой рукой, клеткой лестницы и левой рукой. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

**Вариант:** ведение спиной вперёд, эстафеты.

**5. Ловля мяча**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мячи.

**Ход игры**

Лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы.

**Задания:**

1. Шаг правой ногой в первую клетку, бросить мяч вверх. Шаг левой ногой в первую клетку, поймать мяч.

2. Шаг правой ногой в первую клетку, бросить мяч вверх. Шаг левой ногой во вторую клетку, поймать мяч.

Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

**Варианты:** ведение спиной вперёд, эстафеты, добавить координационные упражнения для ног.

**6. Передача мяча» (вертикальная цель)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2 шт.; большие стойки для прыжков – 2 шт.; мячи.

**Ход игры**

В середине зала стоят стойки для прыжков, к ним прикреплена лестница. Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2-4 м. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мяч от груди своему партнёру, попадая в свою клетку лестницы, натянутой на высоту роста ребёнка. Игроки другой шеренги ловят мячи и таким же способом бросают его своему партнёру.

**7. Передача мяча» (горизонтальная цель)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мячи.

**Ход игры**

Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. Между ними расположены лестницы. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мячи двумя руками от груди в свою клетку лестницы, лежащей на полу. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

**8. Эстафета с мячом**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; большие стойки для прыжков – 2 шт.; мячи – 2-4 шт.

**Ход игры**

Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встаёт водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку «скоростной лестницы» стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

**Варианты:** броски мяча из-за головы, через сетку (стойки для прыжков к ним прикреплена «скоростная лестница»).

**9. Эстафета с мячом**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 1 шт., мячи.

**Ход игры**

Играющие становятся в 2 команды. Команды делятся пополам и встают напротив друг друга, на расстоянии 2-2,5 м. Между игроками своих команд расположена лестница. По сигналу игроки первой половины команды бросают мяч в клетку лестницы, так чтоб он отскочил от пола в руки игроку второй половине команды (стоящей напротив них). Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

**10. Два мяча**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница, натянутая выше головы ребёнка – 2-3 шт.; стойки для прыжков – 2 шт.; мячи – 2 шт.

**Ход игры**

Дети делятся на две команды. На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница. По обе стороны размещаются играющие. У каждой команды по одному мячу. По сигналу команды перебрасывают мяч через лестницу (сетку). Можно сделать 3 передачи друг другу, в своей команде. Той команде на чьей стороне будет два мяча, засчитывается гол. Играют до 10 очков. Потом меняются местами. Так играют 3 партии.

**Правила.** Кто первый до мяча дотронулся, тот его бросает через лестницу (сетку).

**Вариант**: на площадке чертят квадраты, по количеству игроков. У каждого игрока свой квадрат. Мяч ребёнок ловит только в своём квадрате, (чтобы дети не отнимали мяч друг у друга).

**11. Снайпер**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-З шт.; стойки для прыжков – 2 шт.; гимнастические палки; мячи.

**Ход игры**

На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница горизонтально на вытянутую руку ребёнка. Каждая клетка лестницы помечена ленточками разного цвета. У каждого ребёнка свой цвет. Расстояние от лестницы до играющих 1,5 метра. По сигналу дети бросают мяч в свою клетку лестницы и по сигналу забирают свои мячи. Выигрывает тот, кто быстрее наберёт условленное количество попаданий (5-6).

**Вариант:** попал в клетку, шаг назад. Побеждает тот, кто попадет с самого дальнего расстояния в клетку.

**12. Самый меткий**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-З шт.; мешочки с песком.

**Ход игры**

Лестницы лежат на земле. Дети стоят за чертой в шеренге. По сигналу дети бросают мешочки с песком в клетки лестницы, и по сигналу забирают их.

**13. Метко в цель**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-З шт.; мешочки с песком.

**Ход игры**

Лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой. Каждый ребёнок по очереди бросает мешочком с песком в клетки лестницы. Попадание на пересечении лестниц и по краям 5 очков, остальные клетки от 1-2 очка. Выигрывает тот, кто наберет первым 15 очков (кол-во набранных очков может быть любое, обговаривается заранее).

**14. Метко в цель (заказной)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-З шт.; мешочки с песком.

**Ход игры**

Лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой друг за другом. Первый ребёнок бросает мешочком с песком в любую клетку лестницы. Если он попал, то остальные дети должны попасть в эту же клетку. Если ребёнок, бросающий первым, не попал в клетку, то заказывает бросок следующий ребёнок и т.д. Выигрывают те, кто выполнит заказ. Заказывают броски по очереди.

**15. Пас ногой в парах**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; стойки для прыжков – 2 шт.

**Ход игры**

Играющие встают в две шеренги. Между шеренгами стоят стойки для прыжков с натянутой лесенкой, снизу. У детей первой шеренги по мячу. Дети прокатывают мяч ногой в ворота (клетка лестницы). Партнёр, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает обратно.

**16. Прыгуны**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.

**Ход игры**

По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают четыре лестницы.

**Задание:**

1. Прыжок в первую клетку лестницы (1 лестница).

2. Прыжок в первую клетку лестницы (2 лестница).

3. Прыжок в третью клетку лестницы (1 лестница).

4. Прыжок в третью клетку лестницы (2 лестница).

Прыжки выполняются через клетку. Стикером обозначается в какие клетки прыгать детям. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм (дистанция 2 прыжка).

**17. Ловкие кузнечики (эстафета)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; обручи – 2-4 шт.; мячи – 2-4 шт.

**Ход игры**

Играющие строятся в 2-4 колонны. Перед колоннами положить на пол лестницу. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч.

**Задание:**

1. Прыжок в первую клетку лестницы.

2. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки.

3. Прыжок во вторую клетку лестницы.

4. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы. Затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2-3 раза.

**18. Пингвины (эстафета)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.; мешочки с песком – 2-4 шт.

**Ход игры**

Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек.

**Задание:** выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен:

- прыжок в первую клетку лестницы;

- прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки;

- прыжок во вторую клетку лестницы;

- прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы.

Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать в конец колонны. Педагог определяет команду победителя.

**Вариант:** прыжки в каждую клетку лестницы.

**19. Кто быстрее (эстафеты)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.

**Ход игры**

Дети строятся в две колонны. Перед ними на полу лежит лесенка. По сигналу первые в колоннах игроки начинают прыжки на двух ногах в каждую клеточку лестницы и так до конца дистанции, затем обегают ориентир и быстро возвращаются в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает прыжки после того, как предыдущий игрок дотронется до него, передаст эстафету.

**20. Лошадки**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.

**Ход игры**

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное – удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

**21. Быстро в дом**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5 шт.

**Ход игры**

На полу лежат лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на два меньше количества детей), бег, переход на ходьбу. По сигналу педагога «Быстро в дом!», каждый ребёнок должен быстро встать в домик. Тот, кто остался без домика, считается проигравшим.

**22. Пилоты**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5 шт.

**Ход игры**

Лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке лестницы). По сигналу: «К полету!» – дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» – дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети-«пилоты» находят своё место в «ангаре» (лестница).

**23. По местам (1)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5шт.

**Ход игры**

Играющие стоят в своих домиках-лестница.

**Задание:** запомнить своё место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребёнок должен найти своё место. Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справились с заданием. Игра повторяется  
2-3 раза.

**24. По местам (2)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5 шт.

**Ход игры**

Лестница расположена по краям зала. Играющие встают в клетки лесенки. По сигналу все дети разбегаются по залу в разные стороны, а педагог убирает одно звено клетки. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

**25. Северный ветер**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5шт.

**Ход игры**

Лестница расположена по краям зала. Дети-«снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий – «Северный ветер». На слова «Полетели!» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончании игры выбирается следующий водящий.

**26. Ловушка с ленточками**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5шт., ленточки.

**Ход игры**

По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» – дети разбегаются по площадке. Водящий бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» – все встают в «домики» (любые клетки лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.

**Вариант:** играющие встают только в свои домики.

**27. Поезд**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4 шт.

**Ход игры**

Дети встают в клетки лестницы, поднимают её, и держат двумя руками с боков – это поезд. В первой клетке стоит машинист. Водящий-Светофор, он говорит цвета: зелёный – дети бегут, жёлтый – дети идут, красный – дети встают. Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натыкаясь друг на друга.

**Варианты:** можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; делать остановки; делать остановки с высаживанием пассажиров; ездить «зигзагом»; ездить объезжая предметы, расставленные по всему залу.

**28. Машины**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4 шт.

**Ход игры**

Выбирается «Светофор». Остальные дети – «автомобили» располагаются в своем «гараже» (лесенка). По звуковому сигналу «Светофора»: зелёный – все дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга, жёлтый – дети переходят на ходьбу, красный – останавливаются, «гараж» – дети бегут в свой «гараж».

**Варианты:** можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; ездить, объезжая предметы, расставленные по всему залу.

**29. Аллигатор**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 2-4 шт.

**Ход игры**

Дети строятся в две колонны по парам. Перед ними на полу лежит лесенка. По сигналу, первый игрок занимает положение в упоре лёжа с опорой на вытянутых руках, второй игрок берёт ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола. Дети передвигаются вперед, стоя боком к лесенке, перебирая руками (приставные шаги из клеточки в клеточку). Затем ребята меняются местами. Педагог определяет команду-победителя.

**30. Волк и кролики**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5 шт.

**Ход игры**

Выбирается с помощью считалки Волк. Остальные играющие – Кролики. Кролики стоят в своих «домиках» (лестница). По сигналу: «Гулять – Кролики бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог складывает одну клеточку лестницы, их становится на одну меньше, чем детей. На сигнал: «Волк» – Кролики убегают в любые «домики». Волк ловит Кроликов, кого поймал, отводит к себе в логово. Играют 2-3 раза.

**Вариант:** играют до тех пор, пока останется один Кролик; кого Волк поймал, становится Волком и ловит Кроликов вместе с ним; можно складывать по 2-4 клеточки лестницы.

**31. Гномики, все в домики!**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 4-5 шт.

**Ход игры**

Дети Гномики располагаются в своём «домике» (лесенке). Выбирается водящий. Водящий обходит «домики», собирая Гномиков в цепочку, приговаривая: «Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), и уводит их подальше от «домиков». Водящий говорит куда ведёт детей: «Пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили и т.д.)». В любом месте рассказа, по команде «Гномики, все в домики!», все бегут в свои «домики». Водящий тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза.

**32. Заказной**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница – 1 шт.

**Ход игры**

Дети стоят в колонне друг за другом. Первый в очереди ребёнок показывает любое упражнение (может сам придумать) на лестнице, остальные дети должны за ним повторить правильно это упражнение. Кто упражнение выполнил неправильно, встаёт в конец колонны. Когда все дети сделали упражнение, следующий ход, заказывать упражнение, переходит стоящему вторым в колонне ребенку и т.д.

**Игры «Классики» с использованием координационной (скоростной) лестницы»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница

**Виды прыжков:**

- прыжки на одной ноге (правой, левой);

- прыжки на двух ногах;

- прыжки боком (правым, левым, на одной, на двух ногах);

- прыжки ноги вместе, ноги врозь;

- прыжки с поворотом на 180°;

- прыжки в каждую клетку;

- прыжки через клетку;

- прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах).

**Виды игр «Классики»**

**Общие правила игры в классики: Ошибкой считается:**

- заступ ногой на любую часть лестницы;

- касание земли согнутой ногой (если прыгают на одной ноге);

- попадание шайбы на любую часть лестницы или не в тот класс. Все по очереди пытаются пройти все классы. Если ребёнок играет один, то при ошибке он возвращается и начинает всё сначала. Если играет группа игроков, то при любой ошибке право игры переходит следующему по очереди игроку. Для дошкольников «классики» – счёт до 10 («скоростная лестница» до 10 клеток). В классиках после последнего класса есть полукруглый «дом». В нём можно отдохнуть, постояв на двух ногах перед обратным путём к первому классу.

**Традиционные классики**

**Ход игры**

Первый игрок прыгает по классикам вперёд и назад, попадая во все прямоугольники. Первый раз он прыгает на правой ноге. Во второй раз на левой ноге. В третий раз он прыгает, меняя ноги. Четвёртый раз – на обеих ногах. Игрок прыгает в такой последовательности, пока не сделает ошибку: например, заступит на линию, прыгнет на двух ногах, когда надо на одной, прыгнет не на той ноге, тогда он выходит из игры. Другие игроки прыгают таким же образом. Когда снова подойдет очередь первого игрока, он начинает прыгать с того места, где сделал ошибку. Побеждает тот, кто первым пройдет всю последовательность прыжков.

**Вариант:** считать вслух прыжки (прямой и обратный счёт).

**10 и выход**

**Ход игры:** для этих классиков понадобится бита (маленькая цепь, монета или камень) – одна на каждого игрока. Первый игрок встаёт перед первым прямоугольником. Он кидает свою биту в этот прямоугольник, потом прыгает в него на одной ноге, наклоняется, поднимает биту и прыгает туда и обратно на одной ноге, наступая в каждый прямоугольник. Потом он кидает биту на второй прямоугольник, прыгает в него, поднимает биту и прыгает вперёд и назад. Он продолжает прыгать таким образом, пока не промахнётся (заступит на линию, прыгнет на двух ногах или не попадёт на нужный прямоугольник битой). Таким же образом по очереди прыгают все игроки. Когда опять настаёт очередь первого игрока, он начинает с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто закончит все броски и прыжки. В клетке «Дом» можно поменять ногу.

**10 прямоугольников**

**Ход игры**

Играют по правилам классиков «10 и выход», но первый игрок, когда ошибётся, должен оставить свою биту на том месте, где он в последний раз прыгнул правильно (можно сбоку лесенки). Игроки должны прыгать, кидая свои биты туда, где лежат биты других игроков.

**Классики-имена**

**Ход игры**

Первый игрок прыгает вперёд и назад на двух ногах, наступая в каждый прямоугольник. Если он проделает это без ошибок (не наступит на линию, не поставит две ноги), он может на любом прямоугольнике написать своё имя (либо поставить метку сбоку или наклеить стикер на нижнюю рейку своей клетки). Если он ошибётся, приходит очередь другого игрока. Другие игроки продолжают прыгать так же. Игрок должен перепрыгивать прямоугольники, названные именем других игроков, но он может вставать двумя ногами на свой прямоугольник и отдыхать. Игра продолжается и когда заняты все прямоугольники, но теперь, если кто-то ошибётся, он выходит из игры. Игра заканчивается, когда остается один игрок – победитель.

**Условия:** имена можно писать через одну клеточку, либо 2 клеточки подряд, чтобы ребёнок мог перепрыгнуть. Если дети не умеют писать, то цветной стикер наклеивается снизу клетки, где должно быть написано имя ребёнка.

**8 и назад**

**Ход игры**

Каждому игроку понадобится бита (маленькая цепь, монета или камень). Первый игрок стоит в доме. Он кидает свою биту в первый прямоугольник, прыгает на второй прямоугольник через первый на двух ногах, следующая клетка ноги врозь, ноги вместе и т.д. Допрыгивает до 8 клетки, разворачивается и прыгает таким же образом до прямоугольника номер 2, где подбирает свою биту, прыгает на 1 и на «Дом». Потом он разворачивается, кидает свою биту на прямоугольник 2 и прыгает таким же образом, пока не ошибётся (наступит на линию, встанет двумя ногами, где надо прыгать на одной, неправильно бросит биту). Игроки по очереди прыгают таким же образом. Когда снова наступает очередь какого-либо игрока, он начинает прыгать с того места, где ошибся. Кто первый закончит прыжки и броски на всём поле, тот победил.

**Классики с фантом**

**Ход игры:**

Любая игра в «Классики».

**Дополнительные правила:** если игрок случайно попал ногой или шайбой в «Огонь», то он выполняет «фант». Какой будет этот «фант» в игре – решают сами игроки.

**Варианты «фантов»:**

- прыгать на одной ноге все классы без ошибок, при этом другие игроки смешат (корчат рожицы, поют смешные песенки);

- зажав вещь (кепку, коробочку) под коленом согнутой ноги, прыгать все классы на другой ноге туда и обратно. Если это удалось, то даётся еще одна попытка забросить шайбу в дом. Если это не удалось, то игрок уступает ход следующему игроку.

**Классики – ОГОНЬ**

**Ход игры**

Дети по очереди прыгают на двух ногах (на одной ноге) из клетки в клетку, перепрыгивая клетку «Огонь», и заходят в «Дом». В «Доме» могут отдохнуть и продолжают прыгать обратно. Задача игрока: без ошибок прыгать до «Дома» и обратно.

**Правила игры в классики «ОГОНЬ»**

- в заштрихованные клеточки нельзя наступать;

- в заштрихованные клеточки нельзя попадать камешком;

- если нарушаешь правила, начинаешь игру сначала.

**Классики – ВЕРТУШКА**

**Ход игры**

Ребёнок прыгает на одной ноге из клетки в клетку до 4 «класса» (либо до ориентира). Далее задания изменяются. Проходим 4, 5, 6, 7 классы. Ребёнок встаёт так, чтобы одна его нога была в 4 классе, а другая в 5 (стоя боком к «Дому»). Далее поворачивается на 180° и прыгает одна нога в 6 классе другая в 7 классе. 8 класс прыжок на две ноги и прыжок в «Дом». Возвращаемся обратно, выполняя те же движения. Теперь нашего игрока ждёт «фант» по выбору. «Фанты» придумывают сами дети. Если «фант» выполнил, то игра в классики закончена. Игрок может оставить игру (другие игроки в это время проходят разные классы) или начать играть снова.

**Классики – КАРАКАТИЦА**

**Ход игры**

Ребёнок прыгает на двух (одной) ноге из клетки 1 в клетку 3, из клетки 3 в клетку 2, из клетки 2 в клетку 4 и т.д. Допрыгивает до клетки «Дом», поворачивается на 180° и прыгает обратно, выполняя те же движения. В «Доме» можно отдохнуть. Если прыгает на одной ноге, поменять ногу. Теперь нашего игрока ждёт «фант» по выбору. «Фанты» придумывают сами дети. Если ребёнок «фант» выполнил, то игра в Классики закончена. Игрок может оставить игру или начать играть снова.

**Варианты:**

- прыгать в клетки:1, 3, 2, 4, 3, 5, 4, 6 и т.д.;

- можно считать прыжки;

- прыжки на двух ногах;

- прыжки на одной ноге

Если задания выполнил, то игра в Классики закончена. Игрок может оставить игру (другие игроки в это время проходят разные классы) или начать играть снова.

**Классики –ВЕРТОЛЁТ**

**Ход игры**

Прыжки: на клетку 1 – одной ногой, на клетки 2 и 3 – левой и правой соответственно, на клетку 4 – одной ногой, на клетки 5 и 6 – левой и правой соответственно, на клетку 7 – одной ногой, на клетки 8 и «Дом» – левой и правой соответственно (если устал, в «Доме» можно отдохнуть), потом прыжок и разворот на 180° на клетки «Дом» и 8 – левой и правой соответственно, на клетку 7 – одной ногой и т.д.

**Классики – В ЗАКАЗНОГО**

**Ход игры**

Дети по очереди друг другу «заказывают» (показывают) любые Классики, остальные ребята должны их выполнить. Кто не выполнил, встаёт в конец колонны или выходит из игры и т. д. до конца.