

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа № 157 имени Суфьянова Суфия Хазиевича
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

«Согласовано»
на заседании методсовета
Протокол № 1
От «31» 08 2023 г.

«Утверждено»
Директор МАГУ Школа № 157
им. С.Х.Суфьянова
Л.Р.Ракаева/
Приказ № 484 б/д-2
от «31» 08 2023 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»
на уровень начального общего образования

город Уфа
2023 г.

Оглавление

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
1 класс.....	4
Техника безопасности и беседы.....	4
Народные игры.....	4
Подвижные игры и эстафеты.....	7
Общеразвивающие игры.....	12
2 класс.....	15
Техника безопасности и беседы.....	15
Народные игры (6 часов).....	15
Подвижные игры и эстафеты.....	17
Общеразвивающие игры.....	23
3 класс.....	26
Техника безопасности и беседы.....	26
Народные игры.....	26
Подвижные игры и эстафеты.....	28
Общеразвивающие игры.....	38
4 класс.....	40
Техника безопасности и беседы.....	40
Подвижные игры и эстафеты.....	40
Общеразвивающие игры.....	44
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	46
.....	46
Личностные результаты:.....	46
Метапредметные результаты курса:.....	46
Предметные результаты:.....	46
1 класс.....	46
2 класс.....	47
3 класс.....	47
4класс.....	47
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	48
1 класс.....	48
2 класс.....	50
3 класс.....	51
4 класс.....	52

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Техника безопасности и беседы

ТБ при проведении подвижных игр; беседа: «Возникновение подвижных игр», «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».

Беседа: «Основы строения и функций организма». «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Народные игры

«Волк во рву» (русская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1–2 водящих – «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «козы» – располагаются за линией одного из «домов».

По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя;

3) «волки» не имеют права выбежать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

При большом количестве играющих, перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить. Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть. Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Горелки (русская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, сноровки.

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Стой подоле, гляди на поле,

Едут там трубачи. Да едят калачи. Погляди на небо: звезды горят, Журавли кричат:- Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Скачки (адыгейская народная игра)

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

На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша (на расстоянии 20—30м). Игроки садятся на «коня», то есть пропускают между ног хворостину, 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 хворостина во время бега окажется в другом положении (то есть не между ног), игроку засчитывается поражение.

Кот и мышь (русская народная игра)

Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.

Прыжок лягушки (адыгейская народная игра)

Цель игры: укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.

На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем, то же самое выполняют следующие игроки.

Правила игры: нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает; выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.

Вариант игры: прыжки выполняются спиной вперед.

Блуждающий мяч (русская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты. Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу, на расстоянии 20—40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учетом возрастных особенностей учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами.

Жребием определяется, какая команда должна первая начать бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на свое место.

Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается «запятнать» его, не выходя за линию расположения своей команды. Если ему это удастся, то «запятнанный» переходит в его команду. Если бросающий промахнется, то сам переходит в другую команду. Игра продолжается до полной победы одной из команд.

Драчливый баран (русская народная игра)

Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—3,5 м (в зависимости от возраста детей). Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга.

Правила игры: по договоренности можно менять плечи. Для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу. Проигравшим считается тот, кто коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком; упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках.

Поймай того, у кого камешек (греческая народная игра)

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; если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.

Игра в шапку (казачья игра)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Угадай и догони (татарская народная игра)

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.

Продаём горшки (русская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Играющие разделяются на две группы: дети-горшки и игроки—хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок—хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

«Эй, дружок, продай горшок!»

Покупай!

Сколько дать тебе рублей?

Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры: бегать разрешается только по кругу, не пересекая его; бегущие не имеют права задевать других игроков; водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

Конно-спортивная игра (русская народная игра)

Цель игры: развитие меткости, глазомера, укрепление мышц плечевого пояса.

В середине игровой площадки длиной 12—16 м ставится стойка высотой 1—1,5 м с подставкой, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2—3 м проводится линия метания. Игроки делятся на две команды по шесть-восемь человек и располагаются шеренгами у стартовых линий, начерченных по обоим концам площадки. Всадники сидят верхом на воображаемых лошадях (палки с изображением головы лошади), у каждого в руках мяч малого размера. Игрок первой команды скачет к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч, помещенный на подставку стойки, после чего возвращается на свое место. В игру вступает первый игрок из второй команды и т. д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде одно очко. Правила игры: побеждает команда, набравшая большее количество очков;

переступать за линию метания запрещается.

Вариант игры: с целью усложнения игры ее можно проводить на время. В этом случае

команды играют поочередно и побеждает та из них, которая в течение определенного времени наберет большее количество очков.

Забрасывание белого мяча (русская народная игра)

Цель игры: воспитание внимательности, развитие ловкости.

В центре небольшой игровой площадки вбивают палку (высота 1 м), наряжают ее в куколку. Играют две команды. Выбирается один игрок — водящий, который бросает мяч как можно дальше. В это время все играющие, закрыв глаза, тихо стоят и слушают, куда упадет мяч. Услышав стук мяча о землю, дети бегут искать его. Тот, кто найдет мяч, должен незаметно передать его игроку своей команды, а соперники стараются отнять его. Победу одерживает та группа, представитель которой донесет мяч до куколки.

Правила игры: нельзя подсматривать и долго задерживать мяч в руках; разбегаться и искать мяч можно только после его отскока.

Кто быстрее (адыгейская народная игра)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук. *Правила игры:* выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

Подвижные игры и эстафеты

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.

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры —

«караси». Водящий — «щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг- корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

«Два Мороза»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки). На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из

общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые, Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос, А я Мороз — Синий Нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?!..

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих

«осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома.

Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

Кот и мышь

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы. Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

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.

Волк во рву

Цель игры: развитие внимания, тренировка координации движений. На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями. Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

Вариант игры: водящих может быть 2—3. Проводится соревнование между волком (волками): кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймает козочек, а также отмечают козочки, ни разу не пойманные волками.

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники».

«Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток».

«Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Подвижная цель

Цель игры: развитие ловкости, меткости, глазомера, выдержки.

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу учителя или по его команде дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать. Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

«Бой петухов»

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину.

Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Игра способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Шайба

Цель игры: развитие ловкости, внимания. На плотно утоптанной снежной или ледяной площадке (ровной площадке в спортзале) отмечается круг диаметром 6—8 м.

Из числа играющих выбирается водящий, а остальные дети становятся по кругу. Водящий стоит в центре. Он кладет перед собой шайбу (деревянный кружок, мяч и т. п.)

и ударом ноги пытается выбросить ее за пределы круга. Остальные играющие препятствуют этому, отбивая ногой предмет обратно в круг. Тот, кто пропускает предмет справа от себя, становится водящим, а водящий занимает его место. Игра начинается сначала.

Варианты игры: водящий старается перехватить предмет, который посылают играющие друг другу через круг. Если ему это удастся, то он становится на место игрока, по чьей вине это произошло, а тот становится водящим; водящий отбивает предмет клюшкой, а остальные — ногами; у всех детей есть клюшки, которыми они отбивают предмет; игра происходит на ледяной площадке, либо на ровной поверхности в спортзале.

Лодочки

Цель игры: развитие ловкости, скоростной реакции. Игра проводится на утоптанной снежной поляне (можно проводить на снежной поляне на лыжах, но с увеличением дистанции). На игровой площадке чертятся две линии: берега реки на расстоянии 10—12 м (для лыжников 25—30 м). Образовывается 2—3 команды, которые в свою очередь делятся на «пассажиры» и «лодочников». У одного края площадки (берегу) стоят «лодочники», выстроившись в колонну, а у противоположного —

«пассажиры», в руках у каждого из них по снежку (тряпичный мяч). Учитель объясняет, что на противоположном берегу «лодочников» с нетерпением ждут «пассажиры», но брать можно не более одного «пассажира». По сигналу или команде учителя «Поплыли!»

«лодочки» перебегают на противоположный берег, берут у стоящих первыми игроков снежок и возвращаются, становясь в конец колонны. Игрок, отдавший свой снежок, также становится в конец своей колонны. Затем «плывут» вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая переправу. Потом «лодочки» и «пассажиры» меняются местами и игра начинается сначала.

Зайцы в огороде

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести. На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Гонка мячей по кругу

Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча. Играющие образуют круг и рассчитываются на 1–2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Направляющим обеих команд — капитанам — дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

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

Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку. Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

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

Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке. По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

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.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Эстафета с мячами

Место и инвентарь: зал; 4–6 мячей, столько же булав.

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4–6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.

Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта. В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

Эстафета-Биатлон

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Игровую площадку делят на участки: проводят линию старта, на расстоянии 10—15 м от нее ставят ворота шириной 1 м, на расстоянии 10—15 м от ворот насыпают холмик снега, а в стороне на расстоянии 5—19 м ставят любую мишень (кегля, мяч, круг), одинаковую для каждой команды. Через 10—15 м после холмика ставят вторые ворота шириной 1 м.

Играющие делятся на 2—4 команды с равным числом участников. По сигналу учителя первые номера уходят со старта, проходят первые ворота, останавливаются у холмика снега, лепят снежок и стараются попасть в цель. Броски совершают до попадания. После этого участник пробегает на лыжах через вторые ворота и возвращается к линии старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет весь маршрут.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета на санках

Цель игры: развитие скоростных качеств, силы, выносливости, координации движений. На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 30—40 м (линии старта и финиша) Играющие делятся на 2—3 команды в зависимости от числа играющих, которые выстраиваются колоннами с интервалом 1,5—2 м у линии старта. У каждой команды санки.

По сигналу руководителя первые три игрока каждой команды выходят на старт: один тянет санки, второй сидит в санках, а третий подталкивает санки сзади. Они бегут до линии финиша, делают там разворот и возвращаются обратно, где происходит смена тройки играющих: кто вез санки — становится в конец колонны, тот, кто сидел в санках, занимает его место. Тот, кто толкал санки, садится в санки, а следующий игрок колонны выходит для подталкивания саней. Эстафета продолжается до тех пор, пока все играющие примут в ней участие. Побеждает команда, пришедшая первой.

Вариант игры: при небольшом числе играющих в забеге могут участвовать только двое: один везет санки, а другой сидит в них.

Танки

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой форме.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 20—25 м (линии старта и финиша). Играющие делятся на группы до 6—8 человек, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному с интервалом 1,5—2 м. У каждого

игрока в правой руке по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, что получается одна длинная цепь — «танк». По сигналу или команде учителя игроки начинают движение к финишу. Побеждает та команда, которая первой пересечет линию финиша.

На санках с лыжными палками

Цель игры: развитие силы, выносливости, нагрузка на мышцы плечевого пояса.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—35 м (в зависимости от возраста играющих). На линию старта выходят одновременно по 3—4 игрока, ставят свои сани на линии и садятся на них так, чтобы ноги не касались земли. Каждый из играющих получает по две лыжные палки. По сигналу или команде учителя играющие отталкиваются лыжными палками, стараясь продвинуть свои сани вперед. Победителем оказывается тот, кто первым пересечет линию финиша, не коснувшись при этом земли. Если участвует несколько групп игроков (по 3—4 в заезде), то потом проводится соревнование между победителями.

Общеразвивающие игры

Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

Совушка- сова — большая голова.

По цели и характеру является разновидностью игры «Фигуры».

На игровой площадке чертится круг диаметром 1,5— 2 м. Это гнездо «совушки». Из играющих выбирается «совушка», которая отправляется в круг. Руководитель игры говорит:

«День наступает, Все оживает!»

После этих слов все участники игры начинают ходить и бегать по игровой площадке, изображая бабочек, птичек, жучков и т.п. Руководитель говорит:

«Ночь наступает, Все замирает!»

После этих слов все играющие замирают в тех позах, в которых их застали слова учителя. Из своего гнезда выходит «совушка» и обходит всех играющих. Того из игроков, кто пошевелится, она уводит в свое гнездо.

Игра заканчивается, когда в гнезде «совушки» оказывается 3—5 играющих (зависит от общего числа играющих). Выбирается новая «совушка», и игра начинается сначала.

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.

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 круга 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.

Развивает: быстроту реакции, гибкость, ловкость.

Перебежка со снежками

Цель игры: развитие ловкости, внимания, меткости.

На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—20 м друг от друга (расстояние между городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1—1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6—8 м. После разметки игровой площадки дети разделяются на две группы. Первая занимает зону одного города, а вторая группа, разделившись пополам, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5—6 снежков. По сигналу учителя или по его команде игроки из первого города должны перебежать во второй, а дети другой команды должны попасть в бегущих снежками наибольшее число раз. После короткой передышки для подготовки снежков дети возвращаются в первый город, а стоящие по бокам игроки вновь пытаются поразить бегущих снежками. После этого команды меняются местами, а игра начинается сначала. После каждой перебежки подсчитывается количество попаданий снежком в бегущих. По итогам двух перебежек выигрывает та команда, игроки которой сумели попасть в большее число игроков, перебегающих из города в город.

Передай мяч

Цель игры: развитие меткости, глазомера.

Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч. По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря рифмовку:

«Раз, два, три, Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть, Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять,

Бросать кто умеет? Я!..»

Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит: *«Раз, два, три — Беги!»*

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч, пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова.

Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

Море волнуется –раз

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три,

Все фигуры на месте — замри!»

После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водящего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: *«Отомри!»*, и игра продолжается.

Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним

водящим до тех пор, пока не останется 3—4 играющих.

«Класс, смирно!»

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед.

Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте.

Педагогическое значение. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.

Мяч соседу

Цель игры: развитие ловкости.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, а в центре круга — водящий. По сигналу или по команде учителя игроки начинают передавать мяч друг другу вправо или влево, но обязательно рядом стоящему игроку. Направление передачи мяча может меняться в процессе игры много раз. Задача водящего — не покидая пределы круга, дотронуться до мяча, находящегося в руках игрока, или во время передачи. Если это удастся, то тот игрок, у которого был в данный момент мяч, становится водящим и игра начинается сначала.

Развивает: ловкость

Кто кого перетянет...

Цель игры: развитие опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости.

В центре игровой площадки чертится круг диаметром 1 м. Двое саней привязывают к концам веревки длиной 3—4 м, а затем ставят так, чтобы веревка проходила через центр круга, а сани находились по обе стороны круга на равном удалении. Двое играющих садятся на санки лицом друг к другу. По сигналу или команде учителя каждый из играющих пытается втянуть санки своего противника внутрь круга. При этом играющие держатся руками за санки, а действуют только ногами, изо всех сил отталкиваясь от земли.

Правила игры: запрещается помогать руками и братья руками за веревку.

Победителем оказывается тот, кто перетянет санки противника за черту круга.

«Птицы и клетка»

Место: зал, площадка. Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг — «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих — «птицы», — расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы».

Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

2 класс

Техника безопасности и беседы

- ТБ при занятиях подвижными играми. Беседа: «Личная гигиена»
- Беседа: «Закаливание организма», «Твой организм».

Народные игры (6 часов)

Хлебец (украинская народная игра)

Цель игры: развитие внимания, ориентировки в пространстве, укрепление мышц ног

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется «хлебчиком».

Пеку-пеку хлебчик, — выкрикивает хлебчик.

А выпечешь? — спрашивает задняя пара.

Выпеку!

А убежишь?

Посмотрю!

С этими словами два задних игрока бегут в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они возьмутся за руки. Если ему это удастся, он вместе с пойманным составляет новую пару, которая становится первой, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком. Игра повторяется в том же порядке.

Правила игры: последняя пара может бежать только после окончания переключки.

Снимать сыр (адыгейская народная игра)

Цель игры: укрепление мышц рук и ног, ловкости.

На игровой площадке вкапывается гладко обструганный длинный шест, на конце которого прибивают небольшую корзинку, в которую кладут разные игрушки, сладости. Принимающий участие в игре подходит к шесту и, обхватив его руками и ногами, залазит наверх и берет все, что может взять в одну руку. Затем спускается.

Правила игры: нельзя сбрасывать лежащие в корзине предметы; предметы, выпавшие из рук игрока при спуске, могут принадлежать любому из стоящих внизу; чтобы руки не скользили, их можно натереть песком или золой.

Сильные ноги (адыгейская народная игра)

Цель игры: развитие силы, укрепление мышц туловища, стоп.

В игре участвуют два мальчика. Они ложатся на спину и упираются стопами согнутых в коленях ног. По сигналу судьи игроки должны выпрямить ноги.

Правила игры: выигрывает тот, кто передвинет или заставит согнуть ноги противника; при выполнении задания руки игроков должны лежать на груди.

Игра в мяч на лошадях (греческая народная игра)

Цель игры: развитие выносливости, глазомера, укрепление костно-мышечного аппарата.

Играют, как правило, большой группой. Игроки парами встают в круг. Рассчитываются на первый-второй. Первый номер садится на спину второго. Начинаящий игру всадник бросает мяч другому всаднику. Тот бросает третьему и т. д. Передача мяча идет непрерывно и безо всякой системы.

Правила игры: игрок, уронивший мяч, в наказание меняется местом с лошастью.

Спутанные кони (татарская народная игра)

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

Правила игры: выигрывает команда, закончившая эстафету первой;

прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

Развивает: силовую выносливость.

Игра в шапку (казачьи игры)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в кругу. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Угадай и догони (татарская народная игра)

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.

Печки (Пички) (украинская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, меткости, укрепление мышц рук и ног.

На игровой площадке на одной линии недалеко друг от друга выкапывают ряд ямок-печек. Печки делают неглубокими, чтобы по ним мог прокатиться мячик. Количество печек соответствует количеству игроков.

Игроки становятся с двух сторон линии печек, каждый около своей печки.

Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.

Крайний игрок прокатывает мячик по печкам. Если мячик не остановился ни в одной из ямок, то второй крайний игрок катит его назад. Когда же мяч застрянет в чьей-либо печке, все участники игры стремительно разбегаются в разные стороны, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в одного из участников игры. Тот, в кого бросают, ловит мяч и бьет им другого игрока. При этом бросать надо с того места, где мяч настиг играющего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру сначала. За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сужают палочку-квочку. За каждый промах около печки втыкают палочку-цыплянка.

Когда у кого-нибудь наберется пять цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать остальным игрокам, то есть догнать и дотронуться палочкой. Все остальные игроки убегают от квочки. Игра начинается сначала.

Правила игры: «салить» надо с места и только в ноги; в конце игры хозяин квочки «салит» до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

Поймай того, у кого камушек (греческая народная игра)

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; если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым

коснувшийся того, кто бежал.

Подвижны игры и эстафеты

Пустое место.

Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит по кругу. Тот до кого водящий дотронулся, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места водит.

Классы (Классики)

Цель игры: развитие ловкости, сноровки, прыгучести, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На ровной площадке (асфальт, бетон, утрамбованная земля) мелом чертят геометрические фигуры, состоящие из квадратов («классов») общим числом 10 (по числу классов в школе). Наиболее распространены два вида фигур. Над верхней частью под дугой пишется слово «огонь».

Играющие определяют очередность игры. Общий принцип следующий: первый играющий бросает плоский камень (стекляшку, кусок облицовочной плиты и т. п.), начиная с первого класса, а затем перепрыгивает из класса в класс на одной или двух ногах. Выполнив упражнение, он бросает камень в следующий класс, после прыжка подбирает его и снова прыгает по всем десяти квадратам. И так до 10 класса. Если играющий во время прыжка наступил на черту или камешек, попал в другой класс, то право бросать камушек и начинать игру переходит к следующему игроку. Предыдущий игрок, когда к нему снова переходит камушек, начинает с того класса, в котором допустил ошибку. Если при броске камушек попадает в сектор «огонь», то ребенок начинает игру с первого класса, когда до него доходит очередь. Выигрывает тот, кто первым пройдет все «десять классов школы».

Развивает: ловкость, опорно-двигательный аппарат, прыгучесть, сноровку.

Зайцы в огороде

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Стой-беги!

Цель игры: развитие внимания, реакции на сигнал, ловкости.

Из числа играющих выбирают водящего. У него в руках мяч. По сигналу учителя водящий подбрасывает мяч вверх и громко и отчетливо называет имя одного из детей. Остальные дети в это время разбегаются по площадке. Названный ребенок, поймав мяч, кричит: «Стой!» («Замри!»). После этого окрика все играющие должны остановиться на своих местах (замереть). Водящий бросает мяч, стараясь попасть в ноги игрока. Если он попадает, то этот игрок в свою очередь бежит за мячом, ловит его и кричит: «Стой!» («Замри!»), и также бросает в другого игрока (или становится водящим, что зависит от условий игры). Если водящий промахивается, то он бежит за мячом, а дети убегают от него.

После двух-трех неудачных попыток водящего попасть в кого-нибудь из игроков все возвращаются в центр игровой площадки, и игра начинается сначала.

Вариант игры: если игрок, чье имя было названо, ловит мяч, не давая ему коснуться земли, то он может бросить мяч вверх, назвав имя другого игрока.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук. *Правила игры:* выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное

количество штрафных очков.

Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники».

«Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток».

«Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Сбей мяч

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Луговое троеборье

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление мускулатуры спины, позвоночника, ног, рук и плечевого пояса.

Для игры подготавливают игровую площадку с расстоянием от старта до финиша 25—30 м. На этом поле должны быть небольшое препятствие (кочка, канавка и т.п.), дуга (ивовый прут, воткнутый в землю обоими концами) и 4—5 обручей, положенных на землю на небольшом расстоянии друг от друга подряд или в шахматном порядке. Все дети собираются у старта. Каждый из участников должен: Приняв старт сидя, подняться, разбежаться и перепрыгнуть через препятствие (кочку, канавку). Добежать до дуги из ивового прута, остановиться и пролезть под ней на четвереньках. Пробежать участок обручей, перешагивая из одного в другой, а затем быстрее добежать до финиша. Определяется не только скорость, но и качество выполнения задания. Так определяется лучший троеборец.

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».

Перебежка со снежками

Цель игры: развитие ловкости, внимания, меткости.

На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две

параллельные линии на расстоянии 15—20 м друг от друга (расстояние между городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1—1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6—8 м. После разметки игровой площадки дети разделяются на две группы. Первая занимает зону одного города, а вторая группа, разделившись пополам, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5—6 снежков. По сигналу учителя или по его команде игроки из первого города должны перебежать во второй, а дети другой команды должны попасть в бегущих снежками наибольшее число раз. После короткой передышки для подготовки снежков дети возвращаются в первый город, а стоящие по бокам игроки вновь пытаются поразить бегущих снежками. После этого команды меняются местами, а игра начинается сначала. После каждой перебежки подсчитывается количество попаданий снежком в бегущих. По итогам двух перебежек выигрывает та команда, игроки которой сумели попасть в большее число игроков, перебегающих из города в город. Развивает: внимание, ловкость, меткость.

Грыбаки (Крестик)

Цель игры: развитие скоростной выносливости.

Играющие дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грыбаки» — пара, которая становится впереди всех на небольшом от них расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков, мимо «грыбаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грыбаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки. Правила игры: если один из бегущих будет пойман «грыбаками», не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грыбаками», а «грыбаки» становятся позади всех пар; если «Грыбаки» не поймали ни одного из бегущих, то становятся на прежнее место и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

Взятие крепости

Цель игры: развитие умения сохранять равновесие, ловкости. При обильном снегопаде из скатанных снеговых шаров можно построить определенное укрепление. В обычных случаях на игровой площадке возводят снежный холм с пологими краями округлой формы и плоской вершиной диаметром 2—3 м. Играющие делятся на две неравные команды: «защитники» крепости и пытающиеся взять крепость. Защитников 2—4 человека, а нападающих — 4—8 человек. Задача защитников — как можно дольше продержаться на вершине снежного холмика, а нападающих — столкнуть их оттуда. Игрок, которого столкнули с холмика при нападении, может подняться и предпринять еще одну попытку.

Салки маршем

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции.

Игровая площадка отмечена двумя линиями на расстоянии 60—100 м. Участники делятся на две команды с равным числом игроков. Каждая из команд (№ 1 и № 2) выстраивается в шеренгу на противоположных линиях. По команде учителя команды начинают движения в шеренгах на лыжах без палок навстречу друг другу, сохраняя при этом равнение шеренги. Когда между шеренгами расстояние сокращается до 8—10 м, учитель называет номер команды: «Первая!» или «Вторая!»). Эта команда всей шеренгой быстро поворачивается на месте и стремится быстрее скрыться за границу своей линии, а команда противника пытается догнать убегающих и «запятнать» как можно больше игроков, пока они не успели покинуть пределы игровой площадки. В следующий раз команды меняются местами. Побеждает та команда, в которой учитель определяет меньшее число «запятнанных» игроков.

Слалом на равнине

Цель игры: развитие ловкости, обучение детей обходить препятствия при ходьбе на лыжах.

На ровном месте, покрытом снегом, размечают игровую площадку: проводят две линии на расстоянии 25—30 м (линии старта и финиша). На этой дистанции расставляют 5—7 меток (лыжные палки, ветки и т. п.) на расстоянии 4—5 м. Начиная бег с линии старта по сигналу или по команде учителя, ребенок пробегает между метками змейкой, огибая препятствия то с правой, то с левой стороны. Победителем признается тот, кто быстрее всех закончил дистанцию, достигнув линии финиша и при этом не свалив ни одной метки.

Вариант игры: бег может осуществлять ребенок как с лыжными палками, так и без них.

Дойди до середины

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше наматывает шнур до ленточки. В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Салки со снежками

Цель игры: развитие ловкости, меткости, выносливости.

Из общего числа играющих выбирается водящий, который перед началом игры заготавливает снежки. Водящий выбирает определенное место на игровой площадке и остается там до конца игры.

По сигналу руководителя дети начинают бегать по площадке в любых направлениях мимо водящего, а водящий старается попасть в бегающих снежком. Тот игрок, в кого попал снежком водящий («осалил»), останавливается на месте и присоединяется к водящему: старается попасть снежками в играющих, не покидая своего места. Затем к ним присоединяются следующие «осаленные» снежком.

Игра прекращается, когда будет «осалена» большая часть играющих, а количество водящих превзойдет число играющих. Игру можно начать снова с другим водящим.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, выносливости.

На игровой площадке отмечается стартовая линия, в 10—15 м от которой стоит снеговик. Все дети делятся на две группы. Каждая из групп выстраивается попарно у стартовой линии друг за другом.

По сигналу руководителя первые две пары, взявшись за руки, бегут в сторону снеговика, обгибают его и возвращаются. Прибежавшая пара становится в конец колонны, а бег начинает следующая пара. Побеждает та команда, чьи пары быстрее закончат бег.

Пожарные на учении

Цель игры: развитие ловкости, умения скользить по льду.

Дети делятся на 3—4 группы-команды. По числу участвующих команд подготавливают игровую площадку: на расстоянии 2—3 м от стартовой черты укатываются ледяные дорожки по числу играющих команд длиной 1—1,5 м. Через 2—3 м от ледяных дорожек стоят снежные валы (по числу играющих команд) высотой 40—50 см, длиной — 1,5—2 м, шириной сверху 25—30 см. У финишной черты лежат или подвешиваются колокольчики.

По сигналу учителя от стартовой линии бегут первые участники команд. Они должны с короткого разбега проскользить по ледяной дорожке, пройти боком по снежному валу и, удачно прыгнув, пробежать 8—10 м до финиша и позвонить в колокольчик. После сигнала колокольчика бег начинают вторые номера команды и т. д.

Победителем этой эстафеты считается команда, которая быстрее выполнила все задания, не допустив при этом падений на дорожке и правильно исполнив прыжки в глубину с вала.

Кто дальше?

Цель игры: скольжение по льду с сохранением равновесия, развитие меткости, глазомера.

На игровой площадке «раскатывается» ледяная дорожка длиной 5—7 м. На расстоянии 1,5 м от начала дорожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбегаясь с расстояния 2—3 м, скользят по дорожке на подошве обуви и стараются при скольжении отодвинуть кубик как можно дальше. Победителем считается тот игрок, который отодвинул кубик дальше всех.

Вариант игры: если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предоставляется вторая попытка. Причем игрок, не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших соревнований.

Развивает: глазомер, меткость.

Пингвин с мячом

Цель игры: развитие ловкости.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в десяти шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант игры: (с усложнением) каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

Развивает: ловкость.

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.

«Защита укрепления»

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» – три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением». По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его). Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

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.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности

бега, чувства спортивного соперничества.

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры —

«караси». Водящий - «щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг- корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Гонки на лыжах в парах

По цели и характеру является разновидностью игры эстафеты «Противоходом».

Все играющие делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по два человека у стартовой линии. Расстояние между игроками в парах 1,5—2 м, между командами — 5—6 м. По сигналу или по команде учителя команды начинают движение парами. По следующему сигналу первые пары обеих команд расходятся в стороны, делают поворот вокруг и бегут вдоль своей команды в противоположном направлении, чтобы стать за последней парой. Пара, которая первой выполнит это задание, получает очко. По следующему сигналу такой же маневр осуществляет вторая, третья и т. д. пары, принося каждая по победному очку команде. Так продолжается до тех пор, пока первая пара не займет снова свое место.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Развивает: ловкость.

Эстафета в мешках

Цель игры: развитие ловкости, выносливости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия старта, а на расстоянии в 8—19 м от нее устанавливаются два флажка (палочки и т.п.), расстояние между которыми 1,5—2 м.

Все играющие дети разделены на две команды с равным числом участников. Они строятся у черты в две колонны, расстояние между которыми 1,5—2 м.

Игроки, стоящие первыми в командах, влезают в мешки.

По сигналу учителя или по его команде играющие начинают бег в мешках, придерживая их у пояса. Добежав каждый до своего флажка, огибают его и так же в мешках возвращаются к линии старта, где передают мешок следующему участнику.

Так продолжается до тех пор, пока все участники не пробегут дистанцию в мешках. Выигрывает команда, быстрее других выполнившая задание.

Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз.

Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Развивает: ловкость, мускулатуру рук.

Эстафета с мячами

Место и инвентарь: зал; 4—6 мячей, столько же булав.

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4—6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.

Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта. В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

Мяч с притопыванием

Цель игры: развитие ловкости, быстроты. Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу, на расстоянии 20—40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учетом возрастных особенностей учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется, какая команда должна первая начать бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на свое место. Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается «запятнать» его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если ему это удастся, то

«запятнанный» переходит в его команду. Если бросающий промахнется, то сам переходит в другую команду. Игра продолжается до полной победы одной из команд.

Гонка с шайбой

Задача игры: развитие выносливости, быстроты, ловкости. На игровой площадке (плотно утопанный снег или ледовая площадка) проводится линия. Перед этой линией строятся в колонну две-три команды с равным числом участников. На расстоянии 15—20 м от линии устанавливают флажки или другие ориентиры по числу играющих команд. Первые номера команд получают клюшки и шайбы (пластмассовые, резиновые или деревянные кружочки).

По сигналу учителя начинается игра. Задача игроков пройти с шайбой до флажка, обогнуть его и вернуться обратно, передав клюшку и шайбу второму игроку, и т. д. Выполнивший задание становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки команды выполнили это упражнение. Победителем считается команда, последний игрок которой закончил выполнение задания первым.

Варианты игры: вместо командных соревнований можно проводить «личное первенство», определяя победителей сначала в парах или тройках, а потом между ними; на ледовых площадках дети, умеющие кататься на коньках, могут выполнить это задание на коньках.

Пройди ворота

Цель игры: развитие ловкости, координации движений, умения управлять на ходу санками. Играющие по очереди спускаются на санках с горки. На середине пути устанавливаются ворота из длинных прутьев, которые нужно проехать, не сбив прутья. При этом дети учатся управлять на ходу санками, опуская для этого на снег ногу с той стороны, в которую нужно повернуть или, крепко зажав санки коленями, слегка наклоняют туловище назад — в сторону поворота. Итоги можно подводить по 2—3 заездам (спускам). Побеждает тот, кто при спуске ни разу не задел ворота.

Варианты игры: при спуске, если он достаточно длинный, можно установить 2—3 ворота; можно вдоль спуска расставить флажки, которые спускающийся на санках ребенок должен собрать.

Общеразвивающие игры

«Стой!»

Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч.

Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о

«приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

«День и ночь»

Место: зал, площадка.

В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая – «ночь». Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свои «дом». После подсчета запятанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих,

Правила: 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

Варианты: 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания – упражнения. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

Перетягивание веревки

Цель игры: развитие выносливости, ловкости, укрепление мышц туловища, рук, ног.

На игровой площадке чертится круг диаметром 3—4 м. Играющие заходят в круг и надевают веревку так, чтобы она прошла под руками (веревка завязывается так, чтобы со всех сторон были кольца диаметром 1,5—2 м). Подав корпусом немного вперед, игроки натягивают веревку. По команде каждый играющий стремится выйти из круга.

Правила игры: выигрывает тот, кто первым выйдет из круга двумя ногами; нельзя дотрагиваться до пола руками.

Вариант игры: — можно игру завершить после перетягивания противника из круга.

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.

К своим флажкам

Цель игры: развитие внимательности и быстроты реакции.

Играющие делятся на 3—4 группы. На игровой площадке чертятся кружки диаметром 1,5—2 м по числу играющих групп (3—4). В центре кружка стоит игрок с флажком определенного цвета (для каждой группы свой), а вокруг него собираются остальные игроки команды. По сигналу учителя или по его команде: «Побежали!» все участники игры, кроме одного в каждой группе с флажком, разбегаются по площадке. По повторному сигналу или команде «Стоп!» все останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами, переходя из круга в круг. Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит игрок с флажком цвета их группы.

Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.

Вариант игры: собираться можно в колонны, шеренги, парами и т. д.

Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Салки (Пятнашки на санках)

Цель игры: развитие силы, выносливости, ловкости, координации движений. Перед началом игры очерчивают или обозначают флажками границы игровой площадки, за пределы которой выходить нельзя. Играющие дети делятся на пары. У каждой пары санки. Из двух играющих один сидит в санках, а второй везет их. Из всех пар по желанию или по считалке выбирается пара «водящих». По сигналу или по команде учителя начинается игра. Пары играющих разбегаются в разные стороны по игровой площадке, а водящая пара стремится догнать любую пару и «запятнать» одного из играющих. «Запятнать» может игрок, сидящий в санках, делая это прикосновением руки. Та пара, которую «запятнали», становится водящей, а игра продолжается.

Правила игры: нельзя пытаться «запятнать» пару, которая перед этим была водящими. Пара, заехавшая за пределы игровой площадки, становится водящей.

«Вызов»

Место: зал, площадка. На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домой». Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх.

Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в « плен » к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

Правила: 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится

«пленником» вызвавшего сто игрока; 4) «пленного» можно выручить. Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действия. Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.

Мяч соседу

Цель игры: развитие ловкости.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, а в центре круга — водящий.

По сигналу или по команде учителя игроки начинают передавать мяч друг другу вправо или влево, но обязательно рядом стоящему игроку. Направление передачи мяча может меняться в процессе игры много раз. Задача водящего — не покидая пределы круга, дотронуться до мяча, находящегося в руках игрока, или во время передачи.

Если это удастся, то тот игрок, у которого был в данный момент мяч, становится водящим и игра начинается сначала.

3 класс

Техника безопасности и беседы

- Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Беседа: «Красиваяосанка».
- Беседы по правильному питанию и о режиме дня. «Твой организм»

Народные игры

Кто быстрее (русская народная игра)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук. Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

Высокий дуб (украинская народная игра)

Цель игры: развитие внимания, меткости, выдержки, укрепление мускулатуры ног.

На игровой площадке выкапывают продолговатую ямку, ширина которой несколько превышает диаметр мяча. Поперек ямки, ближе к одному ее краю, кладут палочку, а на палочку — дощечку из крепкого дерева с поперечной планкой на одном конце. На этот конец дощечки помещают небольшой резиновый мяч и опускают его на дно ямки. Поперечная планка поддерживает мяч и не дает ему соскочить с дощечки. Другой конец дощечки поднят вверх и выступает над ямкой. По жребью определяют того, кто будет бить мяч. Получивший это право становится возле ямки, а остальные расходятся на определенное расстояние в разные стороны. От удара палкой по верхнему концу дощечки мяч взлетает вверх. Все игроки, кроме ведущего, пытаются поймать его в воздухе. Тот, кто поймает, идет бить, а кто бил, уходит к ловцам. Если мяч никто не поймает, то тот, который находится возле ямки, бьет опять. В игре могут принимать участие от десяти до пятнадцати детей.

Правила игры: при ловле мяча нельзя отталкивать друг друга; ребенок, поймавший мяч, получает право следующим бить мяч.

Угадай и догони (татарская народная игра)

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.

Игра в шапку (казачья игра)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему

в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Снятие шапки (грузинская народная игра)

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.

Игра в лягушек (грузинская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мускулатуры ног. На игровой площадке чертится круг диаметром 3—4 м, от которого на расстоянии

6—8 м обозначается домик. Игроки делятся на две команды по 6—8 детей. Одна из них, выбранная по жребию, становится в круг на четвереньки: они лягушки — скачут, квакают. На головах у них шапки. Игроки второй команды свободно располагаются за линией круга, стараются снять с них шапки, используя обманные движения, и донести их до домика. Убегающих преследуют лягушки, у которых сняли шапки. Они пытаются

«осалить» убегающих (коснуться их рукой), прежде чем последние успеют вбежать в домик. Если им это удастся, команде лягушек засчитывается столько очков, сколько игроков они «осалили». В противном случае очки получает другая команда. Каждые 3—4 минуты команды меняются местами.

Правила игры: лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки; в кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом; снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут «осаливать» любого из убегающих и даже нескольких игроков.

Человек, ружье, тигр (корейская игра)

Цель игры: развитие внимательности, имитационных движений, силы. Корейская игра-считалка, в которую играют двое или две команды парами.

Пары становятся друг против друга и по условному сигналу каждый начинает имитировать человека, ружье или тигра. Человека имитируют, прикладывая оба указательных пальца к верхней губе. Ружье-игрок как бы целится и говорит «бум». Тигра изображают, подняв руки и изогнув пальцы, словно это когти, и еще ворчат по-тигриному. Человек сильнее ружья, потому что может из него выстрелить, ружье сильнее тигра, так как выстрелом можно убить тигра. Тигр сильнее человека, он может повалить его на землю.

Правила игры: выигрывает сильнейший, он же и получает очко.

Печки (Пички) (украинская народная игра)

Цель игры: развитие ловкости, меткости, укрепление мышц рук и ног.

На игровой площадке на одной линии недалеко друг от друга выкапывают ряд ямок-печек. Печки делают неглубокими, чтобы по ним мог прокатиться мячик. Количество печек соответствует количеству игроков.

Игроки становятся с двух сторон линии печек, каждый около своей печки.

Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.

Крайний игрок прокатывает мячик по печкам. Если мячик не остановился ни в одной из ямок, то второй крайний игрок катит его назад. Когда же мяч застрянет в чьей-либо печке, все участники игры стремительно разбегаются в разные стороны, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в одного из участников игры. Тот, в кого бросают,

ловит мяч и бьет им другого игрока. При этом бросать надо с того места, где мяч достиг играющего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру сначала. За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сужают палочку-квочку. За каждый промах около печки втыкают палочку-цыпленка.

Когда у кого-нибудь наберется пять цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать остальным игрокам, то есть догнать и дотронуться палочкой. Все остальные игроки убегают от квочки. Игра начинается сначала.

Правила игры: «салить» надо с места и только в ноги; в конце игры хозяин квочки «салит» до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

Развивает: ловкость, меткость, мускулатуру ног, мускулатуру рук.

Подвижные игры и эстафеты

Зайцы в огороде

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Развивает: внимание, ловкость, прыгучесть.

Луговое троеборье

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление мускулатуры спины, позвоночника, ног, рук и плечевого пояса.

Для игры подготавливают игровую площадку с расстоянием от старта до финиша 25—30 м. На этом поле должны быть небольшое препятствие (кочка, канавка и т.п.), дуга (ивовый прут, воткнутый в землю обоими концами) и 4—5 обручей, положенных на землю на небольшом расстоянии друг от друга подряд или в шахматном порядке. Все дети собираются у старта. Каждый из участников должен: Приняв старт сидя, подняться, разбежаться и перепрыгнуть через препятствие (кочку, канавку). Добежать до дуги из ивового прута, остановиться и пролезть под ней на четвереньках. Пробежать участок обручей, перешагивая из одного в другой, а затем быстрее добежать до финиша. Определяется не только скорость, но и качество выполнения задания. Так определяется лучший троеборец.

Лапта

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам

поля удается запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант «Переменки». На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удается поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

Правила игры. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т. е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Классы (Классики)

Игра очень популярна среди детей. Имеет несколько разновидностей.

Цель игры: развитие ловкости, сноровки, прыгучести, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На ровной площадке (асфальт, бетон, утрамбованная земля) мелом чертят геометрические фигуры, состоящие из квадратов («классов») общим числом 10 (по числу классов в школе). Наиболее распространены два вида фигур. Над верхней частью под дугой пишется слово «огонь». Играющие определяют очередность игры. Общий принцип следующий: первый играющий бросает плоский камень (стекляшку, кусок облицовочной плиты и т. п.), начиная с первого класса, а затем перепрыгивает из класса в класс на одной или двух ногах. Выполнив упражнение, он бросает камень в следующий класс, после прыжка подбирает его и снова прыгает по всем десяти квадратам. И так до 10 класса. Если играющий во время прыжка наступил на черту или камешек, попал в другой класс, то право бросать камушек и начинать игру переходит к следующему игроку.

Предыдущий игрок, когда к нему снова переходит камушек, начинает с того класса, в котором допустил ошибку. Если при броске камушек попадает в сектор «огонь», то ребенок начинает игру с первого класса, когда до него доходит очередь. Выигрывает тот, кто первым пройдет все «десять классов школы».

Развивает: ловкость, опорно-двигательный аппарат, прыгучесть, сноровку

«Заяц без логова»

Место: зал, площадка.

Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих – «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке. По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убегать от «охотника». Если «охотник» успевает дотронуться до убегающего, то они меняются ролями.

Правила: 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбегать, чтобы освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбегать в «дом». Стоящих в парах ну ж, но менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует разрешать долго ловить одну пару играющих.

Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу. Игра способствует совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость, решительность.

Дойди до середины

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии. По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше намотает шнур до ленточки. В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Варианты игры: Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз. Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Развивает: ловкость, мускулатуру рук.

Ну-ка, отними!

Место: площадка, зал

Играющие стоят за чертой. Водящий бросает мяч вперед, и все бегут за ним. Тот, кто первый схватит мяч, бежит с ним обратно за черту. Остальные пытаются коснуться мяча рукой. Если кто-то коснулся мяча рукой, водящий ударяет мячом о землю. Мяч может поймать любой игрок. Тот, кому удалось без препятствия пронести мяч за черту, становится водящим и получает право бросать мяч. Побеждает тот, кто большее число раз был водящим.

Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке. По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по

его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей». Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Два Мороза»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки).

На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

*Мы два брата молодые, Два Мороза удалые!
Я Мороз — Красный Нос, А я Мороз — Синий Нос.
Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?!*

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:
Не боимся мы угроз, И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома.

Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Перебежка со снежками

Цель игры: развитие ловкости, внимания, меткости.

На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—20 м друг от друга (расстояние между городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1—1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6—8 м. После разметки игровой площадки дети разделяются на две группы. Первая занимает зону одного города, а вторая группа, разделившись пополам, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5—6 снежков. По сигналу учителя или по его команде игроки из первого города должны перебежать во второй, а дети другой команды должны попасть в бегущих снежками наибольшее число раз. После короткой передышки для подготовки снежков дети возвращаются в первый город, а стоящие по бокам игроки вновь пытаются поразить бегущих снежками. После этого команды меняются местами, а игра начинается сначала. После каждой перебежки подсчитывается количество попаданий снежком в бегущих. По итогам двух перебежек выигрывает та команда, игроки которой сумели попасть в большее число игроков, перебегающих из города в

город.

Третий лишний

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м). Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»). После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

Салки (Пятнашки на лыжах)

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой форме.

На игровой площадке отмечают границы, за которые играющие не могут заходить. Число играющих обычно 10—16 человек. Все они на лыжах, но без палок. Из числа играющих выбирается один или двое (в зависимости от числа играющих) водящих. По сигналу или команде учителя дети разбегаются по игровой площадке, а водящие стараются догнать их и «запятнать». Тот игрок, кого «запятнал» водящий, становится сам водящим, а водящий присоединяется к играющим. Тот, кого «запятнали», должен остановиться, поднять правую руку вверх и громко сказать: «Я вожу!..» Играющий, пересекший границы площадки, становится водящим или выходит из игры.

Дедушка-рожок

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором:

«Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Салки

По цели и характеру игра является разновидностью «ловишек».

Из играющих детей выбирается водящий — салка. Остальные игроки строятся в шеренгу. Водящий выходит на середину игровой площадки и громко говорит: «Я — салка!». По этому сигналу играющие разбегаются по площадке, а водящий должен догнать и коснуться рукой («осалить») игроков. Тот, кого салка коснулся, останавливается, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка!». Новый салка не может сразу же коснуться рукой прежнего водящего. Игра может продолжаться, или по команде руководителя все собираются и строятся в шеренгу, а игра начинается сначала. Условия игры можно усложнить: не разрешается «салить» игрока, если он при приближении водящего успел присесть на корточки, или встать на любую возвышенность, или взяться за руки с кем-нибудь из игроков.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Городки.

Место: площадка, зал.

Несколько играющих встают по кругу и берутся за руки. В круге стоят три городка (булавы). Продвигаясь по кругу влево или вправо, играющие стараются заставить своих соседей задеть ногой хотя бы один из городков. Играющие прыгают через городки, стараются их обойти. Задевший выбывает из игры. Побеждают трое оставшихся.

«Мы веселые ребята»

Место: зал,
площадка.

Подготовка. На расстоянии 15–20 м чертятся две параллельные линии. Это «дом». В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за линией одного из «домов». По сигналу руководителя дети говорят хором:

*Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Но попробуй нас догнать!*

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону. После этого игра повторяется вновь.

Правила: 1) перебежать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома». Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3–4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и запятнанные. Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления» воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.

«Защита укрепления»

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» — три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его).

Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

«Перестрелка»

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2–3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступать за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, по если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих.

Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать.

Педагогическое значение. Игра – типичный образец командных игр, в которых необходима высокая согласованность действий участников. Она способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.

«Караси и щука»

Место: площадка, зал.

На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий – «щука» – становится в середине площадки, остальные играющие – «караси» – располагаются в одном из домов.

По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5–6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже

образуют круг – «корзину», а затем – «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Правила: 1) перебежка разрешается только по команде; 2) «караси» обязаны пробегать через все «сети» «рыбаков»; 3) игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»; 4) «щука» не может забегать в «сеть» (играющие могут поймать ее).

При большом количестве играющих могут быть два водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям.

Игра содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия.

«Вызов»

Место: зал, площадка.

На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домой». Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

Правила: 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего сто игрока; 4) «пленного» можно выручить.

Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действия.

Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.

Стой-беги!

Цель игры: развитие внимания, реакции на сигнал, ловкости.

Из числа играющих выбирают водящего. У него в руках мяч. По сигналу учителя водящий подбрасывает мяч вверх и громко и отчетливо называет имя одного из детей. Остальные дети в это время разбегаются по площадке. Названный ребенок, поймав мяч, кричит: «Стой!» («Замри!»). После этого окрика все играющие должны остановиться на своих местах (замереть). Водящий бросает мяч, стараясь попасть в ноги игрока. Если он попадает, то этот игрок в свою очередь бежит за мячом, ловит его и кричит: «Стой!» («Замри!»), и также бросает в другого игрока (или становится водящим, что зависит от условий игры). Если водящий промахивается, то он бежит за мячом, а дети убегают от него. После двух-трех неудачных попыток водящего попасть в кого-нибудь из игроков все возвращаются в центр игровой площадки, и игра начинается сначала.

Вариант игры: если игрок, чье имя было названо, ловит мяч, не давая ему коснуться земли, то он может бросить мяч вверх, назвав имя другого игрока.

Захват противника

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, внимания.

Описание игры: на игровой площадке на расстоянии 60—70 м друг от друга

вбивается два колышка. В игре принимают участие 6 и более человек. Играющие делятся на две группы, каждая из которых выстраивается возле своего колышка. Группа, которой по жребию выпало начинать игру, выделяет одного человека, который должен добежать до колышка противоположной стороны площадки и дотронуться до него. Ему помогают защитники своей команды. «Противники» в свою очередь пытаются задержать нападающего.

Правила игры: Если нападающий дотронулся до колышка, то ему дается возможность нападать еще раз. В противном случае нападает противоположная команда. Команда получает одно очко, если нападающий коснулся колышка. Команда, большее количество раз дотронувшаяся до колышка, считается победительницей. Можно задерживать противника захватом за плечи, за руки, за туловище.

Точный удар

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Две команды по 8—10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на пол кладут обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Мяч ловит второй игрок первой команды. Вернув мяч, он тоже отходит в сторону. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят игроки обеих команд. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Побеждает команда, раньше других завершившая игру, т. е. та, у которой было меньше промахов.

Правила игры: игра ведется в быстром темпе.

Эстафета в мешках

Цель игры: развитие ловкости, выносливости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия старта, а на расстоянии в 8—19 м от нее устанавливаются два флажка (палочки и т.п.), расстояние между которыми 1,5—2 м. Все играющие дети разделены на две команды с равным числом участников. Они строятся у черты в две колонны, расстояние между которыми 1,5—2 м. Игроки, стоящие первыми в командах, влезают в мешки. По сигналу учителя или по его команде играющие начинают бег в мешках, придерживая их у пояса. Добежав каждый до своего флажка, огибают его и так же в мешках возвращаются к линии старта, где передают мешок следующему участнику. Так продолжается до тех пор, пока все участники не пробегут дистанцию в мешках. Выигрывает команда, быстрее других выполнившая задание.

Эстафета-Биатлон

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Игровую площадку делят на участки: проводят линию старта, на расстоянии 10—15 м от нее ставят ворота шириной 1 м, на расстоянии 10—15 м от ворот насыпают холмик снега, а в стороне на расстоянии 5—19 м ставят любую мишень (кегля, мяч, круг), одинаковую для каждой команды. Через 10—15 м после холмика ставят вторые ворота шириной 1 м. Играющие делятся на 2—4 команды с равным числом участников. По сигналу учителя первые номера уходят со старта, проходят первые ворота, останавливаются у холмика снега, лепят снежок и стараются попасть в цель. Броски совершают до попадания. После этого участник пробегает на лыжах через вторые ворота и возвращается к линии старта, передавая эстафету следующему игроку, который

повторяет весь маршрут. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Развивает: ловкость, меткость.

Эстафета на санках

Цель игры: развитие скоростных качеств, силы, выносливости, координации движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 30—40 м (линии старта и финиша).

Играющие делятся на 2—3 команды в зависимости от числа играющих, которые выстраиваются колоннами с интервалом 1,5—2 м у линии старта. У каждой команды санки. По сигналу руководителя первые три игрока каждой команды выходят на старт: один тянет санки, второй сидит в санках, а третий подталкивает санки сзади. Они бегут до линии финиша, делают там разворот и возвращаются обратно, где происходит смена тройки играющих: кто вез санки — становится в конец колонны, тот, кто сидел в санках, занимает его место. Тот, кто толкал санки, садится в санки, а следующий игрок колонны выходит для подталкивания саней.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все играющие примут в ней участие. Побеждает команда, пришедшая первой.

Вариант игры: при небольшом числе играющих в забеге могут участвовать только двое: один везет санки, а другой сидит в них.

Эстафета зверей

Место: зал, площадка.

Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 – 8 м проводится другая линия. По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д.

Правила: 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой; 3) во время бега обязательно имитировать движения животного. Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет,

Вариант: внезапный вызов номеров. Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

Мяч с притопыванием

Цель игры: развитие ловкости, быстроты.

Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу, на расстоянии 20—40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учетом возрастных особенностей учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами.

Жребием определяется, какая команда должна первая начать бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего

бежит на свое место.

Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается «запятнать» его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если ему это удастся, то «запятнанный» переходит в его команду. Если бросающий промахнется, то сам переходит в другую команду. Игра продолжается до полной победы одной из команд.

Общеразвивающие игры

«Стой!»

Место и инвентарь: зал, площадка; малый мяч.

Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о

«приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

«Птицы и клетка»

Место: зал, площадка.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы».

Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

Передай мяч

Цель игры: развитие меткости, глазомера.

Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч.

По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря

рифмовку:

«Раз, два, три, Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть, Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять, Бросать кто умеет? Я!..»

Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит:

«Раз, два, три — Беги!»

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч, пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова.

Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

«Угадай, кто»

Место: зал, коридор, площадка.

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

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

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам. В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

«Не давай мяч водящему»

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8–10 м. В центр круга становятся 2–3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу, В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

«Гонка мячей по кругу»

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

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

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

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

Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой

судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

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

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

«День и ночь»

Место: зал, площадка.

В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая – «ночь».

Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свои «дом». После подсчета запятнанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих,

Правила: 1) начинать бег только но команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега.

Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

Варианты: 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания – упражнения.

В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

«Поймай мяч»

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место. Если нет, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

4 класс

Техника безопасности и беседы

- ТБ при проведении подвижных игр. Беседа: «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня».

- Беседы: «Совы и жаворонки», «Красивая осанка».

Подвижные игры и эстафеты

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.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Красная Шапочка»

Цель игры: развитие ловкости, внимания, сообразительности, творческого воображения.

У водящего «волка» - картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Это Красная Шапочка. Суть игры заключается в том, чтобы ни разу не стать ни волком, ни Красной Шапочкой. Шапочка передается, засаливая игрока. Если волк поймал Красную Шапочку, он передает ей свою маску и становится рядовым игроком.

»Кот проснулся»

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, координации, внимания, памяти.

С одной стороны площадки за чертой - дом кота, а с противоположной (тоже за чертой) – дом мышек. Все мышки образуют в середине площадки круг. Руки у мышеев за спиной, ладони вместе и отведены назад (это хвостики). В центре круга -кот, он спит, т.е. сидит на корточках. По команде «Кот проснулся» он поднимается и догоняет убегающих мышек. Тех, кого запятнал, уводит в свой домик. Игра заканчивается, когда кот поймает определенное количество мышек. Затем выбирается новый кот. В конце игры выделяется лучший кот и мышка.

»Пятнашки»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Играющие разбегаются по площадке, а водящий – «пятнашка» их ловит.

«Запятнанный» становится «пятнашкой». Играющий может спастись, если заранее сговорились, что играющие могут присесть или встать на одну ногу, взяться за руки в паре и др.

Варианты: Можно играющим раздать ленты, повесив за поясом или организовать парные «пятнашки».

«Филин и пташки»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона). И назначают водящего – филина, который уходит в свое гнездо. Гнездо для филина лучше выбирать на высоких предметах (Дети подражая крику выбранной птицы летают по залу. На сигнал «Филин» они стараются улететь в свои гнезда (нарисованные круги). Филин засаливает пташек.

«Зима-лето»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции, воспитание организованности, внимательности.

В игре участвуют 2 команды: Зима и Лето. По команде «Зима», игроки убегают, игроки команды Лето преследуют.

Ловишки

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции.

Перед началом игры выбирается «Ловишка». По сигналу «Раз, два, три, лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их настигает, дотрагиваясь рукой. От ловишек можно спастись в домиках (обручах), которых мало. Засаленные игроки отходят в сторону. Можно выбрать пару ловишек. В конце игры отмечают лучшие ловишки.

Дети и медведи.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции.

По сигналу медведи в паре ловят медвежат и отводят на льдину. Когда на льдине будет 2 игрока, они выходят в пару и тоже ловят медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

Гонка с шайбой

Задача игры: развитие выносливости, быстроты, ловкости.

На игровой площадке (плотно утопанный снег или ледовая площадка) проводится линия. Перед этой линией строятся в колонну две-три команды с равным числом участников. На расстоянии 15—20 м от линии устанавливают флажки или другие ориентиры по числу играющих команд. Первые номера команд получают клюшки и шайбы (пластмассовые, резиновые или деревянные кружочки).

По сигналу учителя начинается игра. Задача игроков пройти с шайбой до флажка, обогнуть его и вернуться обратно, передав клюшку и шайбу второму игроку, и т. д. Выполнивший задание становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки команды выполнили это упражнение. Победителем считается команда, последний игрок которой закончил выполнение задания первым.

Варианты игры: вместо командных соревнований можно проводить «личное первенство», определяя победителей сначала в парах или тройках, а потом между ними; на ледовых площадках дети, умеющие кататься на коньках, могут выполнить это задание на коньках.

Пройди ворота

Цель игры: развитие ловкости, координации движений, умения управлять на ходусанках.

Играющие по очереди спускаются на санках с горки. На середине пути устанавливаются ворота из длинных прутьев, которые нужно проехать, не сбив прутья. При этом дети учатся управлять на ходу санками, опуская для этого на снег ногу с той стороны, в которую нужно повернуть или, крепко зажав санки коленями, слегка наклоняют туловище назад — в сторону поворота. Итоги можно подводить по 2—3 заездам (спускам). Побеждает тот, кто при спуске ни разу не задел ворота.

Варианты игры: при спуске, если он достаточно длинный, можно установить 2—3 ворота; можно вдоль спуска расставить флажки, которые спускающийся на санках ребенок должен собрать.

Стая

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции.

По залу медленно бегут дети. Впереди вожак, он ведет стаю. Обгонять вожака нельзя. Полет продолжается 1 мин. По сигналу «коршун» стая рассыпается. Каждый ищет укрытие (оговаривается). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает из игры.

Птица без гнезда

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции.

Игроки делятся на 2 равные команды. Первая команда –гнезда- выстраивается по кругу; вторая –птицы- свободно располагаются внутри круга. По команде водящего:

«Все птицы в полет» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, имитируя руками крылья. По команде «Птицы в гнезда» птицы летят и становятся за любым игроком. Водящий также становится за игроком, кому же не хватило гнезда, становится водящим.

Колдунчики.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения.

Игра проводится на площадке, границы которой предварительно оговорены. Среди играющих выбирается водящий- колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих,

которые должны встать неподвижно, расставив ноги. Осаленных можно расколдовать, если один из игроков проползет у него под ногами.

Эстафета-Биатлон

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Игровую площадку делят на участки: проводят линию старта, на расстоянии 10—15 м от нее ставят ворота шириной 1 м, на расстоянии 10—15 м от ворот насыпают холмик снега, а в стороне на расстоянии 5—19 м ставят любую мишень (кегля, мяч, круг), одинаковую для каждой команды. Через 10—15 м после холмика ставят вторые ворота шириной 1 м. Играющие делятся на 2—4 команды с равным числом участников. По сигналу учителя первые номера уходят со старта, проходят первые ворота, останавливаются у холмика снега, лепят снежок и стараются попасть в цель. Броски совершают до попадания. После этого участник пробегает на лыжах через вторые ворота и возвращается к линии старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет весь маршрут.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой. Развивает: ловкость, меткость.

«Два Мороза»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки).

На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос,

А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?!

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих

«осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома.

Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Пчелы и медвежата

Цель игры: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве.

На расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. Половина детей (пчелы) влезает на гимнастическую стенку. По команде «Пчелы, за медом» дети спускаются со стенки и бегают по площадке. Тем временем медведи перелезают через скамейки и приближаются к пчелам. Команда «Медведи идут!» Пчелы улетают в улей (на стенку). Медведи возвращаются домой. После нескольких повторения, дети меняются местами. Отмечаются лучшие.

Хитрая лиса.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции.

На одной стороне площадки чертятся линии (дом лисы). На другой стороне играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из них, который и становится лисой. Дети открывают глаза и внимательно смотрят, кто из них «хитрая лиса». НЕ ВЫДАСТ ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?», та быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Играющие не могут разбежаться из круга раньше указанных слов лисы и за пределы оговоренной границы.

Пустое место.

Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит по кругу. Тот, до кого водящий дотронулся, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места водит.

Городки.

Место: площадка, зал.

Несколько играющих встают по кругу и берутся за руки. В круге стоят три городка (булавы). Продвигаясь по кругу влево или вправо, играющие стараются заставить своих соседей задеть ногой хотя бы один из городков. Играющие прыгают через городки, стараются их обойти. Задевший выбывает из игры. Побеждают трое оставшихся.

На новое место

Цель игры: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве. Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15-20м. от них проводится черта. По сигналу участники под первыми и вторыми номерами из каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими и опять бегут до черты. Вторые остаются, а третьи бегут за четвертыми и т.д.

Скорый поезд

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки разбиваются на команды, в 6-7 м от каждой команды устанавливаются флажки. По команде «Марш! Первые игроки быстрым шагом (бежать запрещено) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они проделывают тот же путь. Игроки держат друг друга за локти, наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (последний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать гудок.

Бег сороконожек

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки делятся на 2 команды. У каждой команды веревка. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держаться соответственно правой и левой рукой. По сигналу дети бегут к финишу, держась за веревку. (Повтор, подняв руку вверх с веревкой и т.д.).

Посадка овощей.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Команды выстраиваются в колонны. Перед командами начерчены круги, либо расставлены обручи. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами (овощами). Первые игроки бегут и раскладывают овощи в круги, несут пустые мешочки вторым игрокам, а те вновь сажают овощи. Побеждает команды, раньше завершившая игру.

Бег по кочкам

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Перед каждой командой от линии старта чертятся кружки диаметром 30-40 см. По сигналу дети прыгают с кочки на кочку, добегают до конечной черты, возвращаются по кратчайшему пути и передают эстафетные палочки.

Найди себе пару

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки встают в пары, взявшись за руки. Идут по площадке. По сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны быстро найти свою пару. Проигрывает та пара, которая дольше всех искала друг друга.

Два и три

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки ходят по залу. По сигналу «Два» или «три» они собираются в пары и выстраиваются друг за другом возле ведущего. Усложняя игру, перед командой дети по команде «стой» останавливаются и закрывают глаза, ведущий тем временем меняет место.

Передал мяч, садись

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Дети располагаются в одной колонне. Передают мяч назад своим соседям и приседают. Последний в колонне бежит вперед и становится впереди своей команды. Побеждает та команда, которая первой пройдет весь цикл, не нарушая правил.

Общеразвивающие игры

Летучие рыбки»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Дети бегают по площадке, время от времени совершают прыжки через сеть. Они - летучие рыбки. Два рыбака растягивают сеть из скакалки, привязанной к гимнастическим палкам. Сеть скользит по поверхности земли. Кто задел за шнур, считается пойманным и выбывает из игры. Рыбаки подсчитывают улов.

«Космонавты».

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Дети берутся за руки и хором произносят: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим ходу нет. С последующим словом дети разбегаются по сторонам в ракеты (обручи). Количество обручей на 1 меньше чем детей. С каждым последующим полетом обручи по одному убираются.

Фигуры

Цель игры: развитие произвольности, статической координации движений, быстроты реакции, творческого подхода к участию в игре. По сигналу все дети по залу разбегаются и танцуют. По второму сигналу, они принимают какую-либо позу и замирают. Позы должны соответствовать тематике (спорт, птица, животные и т.д.).

К своим флажкам.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Перед началом игры игроки поровну разбиваются на команды, образуя круг. В центре круга водящий с флажком своего цвета. По первому сигналу все игроки разбегаются по залу, по 2-приседают и закрывают глаза, по 3- водящие меняют места, по 4-все к свои флажкам- дети ищут своего водящего. Команда побеждает если первая соберется возле водящего.

«Птицы и клетка»

Место: зал, площадка.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы».

Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы

Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения. В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

«Угадай, кто»

Место: зал, коридор, площадка.

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

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

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам. В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

Примечание: игры могут меняться в зависимости от погодных условий (низкая температура, занятия в спортивном зале, отсутствие снега),

количества обучающихся и проводиться как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты курса:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - учиться работать по определенному алгоритму.
- Познавательные УУД:*
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализации;
- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

1 класс

- формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры;
- формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в качестве помощника судьи);
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий;
- самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и

поддержании своих двигательных способностей.

2 класс

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

4класс

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Техника безопасности и беседы	1	1	1	1
Народные игры	8	6	6	0
Подвижные игры и эстафеты	18	21	23	27
Общеразвивающие игры	6	6	4	6
Итого	33	34	34	34

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы	Форма занятий
Техника безопасности и беседы (1 ч)				

1	ТБ при проведении подвижных игр; беседа: «Возникновение подвижных игр», «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	1	https://resh.edu.ru /	беседа
Народные игры (8 ч)				
2	Русская народная игра «Волк во рву», «Горелки»	1	презентация	игра
3	Русская народная игра «Блуждающий мяч»	1		
4	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
5	Адыгейская народная игра «Кто быстрее»	1		
6	Адыгейская народная игра «Драчливый баран», «Прыжок лягушки»	1		
7	Адыгейская народная игра «Скачки» Греческая народная игра «Пойма того, у кого камушек»	1		
8	Грузинская народная игра «Конно-спортивная игра» Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча»	1		
9	Татарская народная игра «Продаем горшки», «Угадай и догони»	1		
Подвижные игры (13 ч)				
10	«Охотник, сторож, звери»	1	https://resh.edu.ru /	игра
11	«Караси и щука»	1		
12	«Два Мороза»	1		
13	«Кот и мышь»	1		
14	«Скок-перескок», «Подвижная цель»	1		
15	«Волк во рву»	1		
16	«Охотники и утки»,	1		
17	«Бой петухов»	1		
18	«Шайба»	1		
19	«Лодочки»	1		
20	«Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу»	1		

21	«Белые медведи»	1		
22	«Гуси- лебеди»	1		
Эстафеты (5 ч)				
23-24	Эстафета с мячом	2	https://resh.edu.ru /	соревнование
25	Эстафета- Биатлон	1		
26	Эстафета «Танки»	1		
27	На санках с лыжными палками	1		
Общеразвивающие игры (6 ч)				
28	«Удочка», «Совушка – сова»	1	презентация	игра
29	«Бег с препятствиями», «Потяни шнур»	1		
30	«Передай мяч», «Море волнуется-раз»	1		
31	«Мяч соседу», «Кто кого перетянет»	1		
32	«Класс- смирно!»	1		
33	«Птицы и клетка»	1		

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Техника безопасности и беседы (1 ч)				
1	ТБ при занятиях подвижными играми. Беседа: «Личная гигиена» Беседа: «Закаливание организма», «Твой организм».	1	https://resh.edu.ru /	беседа
Народные игры (6 ч)				
2	Адыгейская народная игра «Снимать сыр», «Сильные ноги»	1	презентация	игра
3	Греческая народная игра «Игра в мяч на лошадях»,	1		
4	Греческая народная игра «Поймай того, у кого камушек»	1		
5	Казачьи игры «Игра в шапку»	1		
6	Украинская народная игра «Хлебец», «Печки»	1		
7	Татарская народная игра «Спутанные кони», «Угадай и догони»	1		
Подвижные игры (14 ч)				
8	«Пустое место»	1	игра	https://resh.edu.ru/
9	«Классики», «Зайцы в огороде»	1		
10	«Стой-беги!», «Охотники и утки»	1		
11	«Сбей мяч!», «Луговое троеборье»	1		

12	«Капканы», «Перебежка со снежками»	1		
13	«Грыбаки», «Взятие крепости»	1		
14	«Салки маршем», «Дойди до середины»	1		
15	«Караси и щука»	1		
16	«Слалом на равнине», «Салки со снежками»	1		
17	«Пингвин с мячом», «Пожарные на учение»	1		
18-19	«Кто дальше!»	2		
20	«Подними предмет», «Гуси-лебеди»	1		
21	«Защита укрепления»	1		
Эстафеты (7 ч)				
22	Гонки на лыжах в парах	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
23	Эстафета в мешках	1		
24-25	Эстафета с мячами	2		
26	Мяч с притопыванием	1		
27	«Пройди ворота»	1		
28	«Гонка с шайбой»	1		
Общеразвивающие игры (6 ч)				
29	«Удочка»	1	игра	презентация
30-31	«День и ночь»	2		
32	«Бег с препятствиями», «Перетягивание веревки»	1		
33	«Стой», «Вызов»	1		
34	«Мяч соседу», «К своим флажкам»	1		

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Техника безопасности и беседы (1 ч)				
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Беседа: «Красивая осанка». Беседы по правильному питанию и о режиме дня. «Твой организм»	1	https://resh.edu.ru /	беседа
Народные игры (6 ч)				
2	Адыгейская народная игра «Кто быстрее»	1	презентация	игра
3-4	Грузинская народная игра «Игра в лягушек», «Снятия шапки»	2		
5	Казачьи игры «Игра в шапку»	1		

6	Корейская игра «Человек, ружьё, тигр»	1		
7	Татарская народная игра «Угадай и догони». Украинская народная игра «Высокий дуб»	1		
Подвижные игры (16 ч)				
8	«Зайцы в огороде»	1	https://resh.edu.ru /	игра
9	«Луговое троеборье», «Ну-ка, отними!»	1		
10	«Лапта», «Заяц без логова»	1		
11	«Классики»	1		
12	«Дойди до середины»	1		
13	«Белые медведи»	1		
14	«Два Мороза», «Третий лишний»	1		
15	«Салки» (пятнашки на лыжах)	1		
16	«Дедушка-рожок», «Городки»	1		
17	«Салки»	1		
18	«Мы веселые ребята»	1		
19	«Защита укрепления», «Перебежка со снежками»	1		
20	«Перестрелка»	1		
21	«Караси и щука»	1		
22	«Вызов»	1		
23	«Стой-беги!»	1		
Эстафеты (7 ч)				
24	Захват противника	1	презентация	соревнование
25	Точный удар	1		
26	Эстафета в мешках	1		
27	Эстафета-Биатлон	1		
28	Эстафета на санках	1		
29	Эстафета зверей	1		
30	Мяч с притопыванием	1		
Общеразвивающие игры (4 ч)				
31	«Птицы и клетка», «Передай мяч»	1	презентация	игра
32	«Угадай, кто», «Не давай мяч водящему»	1		
33	«Гонка мячей по кругу» «День и ночь»	1		
34	«Поймай мяч», «Стой»	1		

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Техника безопасности и беседы (1 ч)				

1	ТБ при проведении подвижных игр Беседа: «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня» Беседы: «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»	1	https://resh.edu.ru /	беседа
Подвижные игры (18 ч)				
2	«Гуси-лебеди»	1	https://resh.edu.ru /	игра
3	«Красная шапочка»	1		
4	«Кот проснулся»	1		
5	«Пятнашки»	1		
6	«Филин и пташки»	1		
7	«Зима-лето»	1		
8	«Ловишки»	1		
9	«Дети и медведи»	1		
10	«Стая»	1		
11	«Птицы без гнезда»	1		
12	«Колдунчики»	1		
13	«Два Мороза»	1		
14	«Пчелы и медвежата»	1		
15	«Хитрая лиса»	1		
16	«Пустое место»	1		
17	«Городки»	1		
18	«Найди себе пару»	1		
19	«Два и три»	1		
Эстафеты (9 ч)				
20	Гонка с шайбой	1	презентация	соревнование
21	Пройди ворота	1		
22	Эстафета-Биатлон	1		
23	На новое место	1		
24	Скорый поезд	1		
25	Бег сороконожек	1		
26	Посадка овощей	1		
27	Бег по кочкам	1		
28	Передал мяч, садись!	1		
Общеразвивающие игры (6 ч)				
29	«Летучие рыбки»	1	презентация	игра
30	«Космонавты»	1		
31	«Фигуры»	1		
32	«К своим флажкам»	1		
33	«Птицы и клетка»	1		
34	«Угадай, кто?»	1		