

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВИКТОРА ЕМЕЛЬЯНОВИЧА
ОМЕЛЬКОВА

Принято на заседании
педагогического совета
от «31 августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №
21 им. В.Е.Омелькова
П.В.Сивков
31 августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (333 часа)
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Состав группы: 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID –номер программы в навигаторе: 13068

Автор-составитель:
Маркиди М.Д.

г. Анапа, 2022

1. Пояснительная записка

Дополнительно общеразвивающая программа «Веселые старты» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 « Об образовании в Российской Федерации» и с приказом Минпросвещения России от 9.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Составлена на основе примерной программы по «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Задневич: Москва, издательство «Просвещение»2011г. Программа «Веселые старты» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма. Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.). В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа. Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения,

включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

2.Цели и задачи программы:

Цель программы инициирование соревновательной активности у младших школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

3.Планируемые результаты реализации программы

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- оценивать свои действия и согласовывать их с действиями своих одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы в команде;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками, учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

:

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Веселые старты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 10 лет).

Режим занятий

Занятия проводятся **3 раза в неделю**.

Продолжительность занятий составляет **3 академических часа**.

Занятия проводятся в спортивном зале школы или на открытой спортивной площадке.

Формы занятий: Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Ожидаемые результаты.

- Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениям и совершенствованием их.
- Воспитывать у детей необходимые морально-волевые (настойчивость, выдержка, взаимопомощь) и физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость).
- Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми
- Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, сознательной дисциплины.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Разделы, темы.	Количество часов
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	60
2	Спортивные игры. Футбол.	57
3	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими элементами.	45
4	Спортивные игры. Волейбол.	60
5	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	51
6	Спортивная игра. Баскетбол.	60
	ИТОГО	333

Формы подведения итогов реализации программы

Способы проверки знаний и умений

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Поезд

Цель игры: обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба, бег), развитие координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Перед началом игры воспитатель строит всех играющих в колонну вдоль одной из сторон игровой площадки и коротко напоминает, как движется поезд, ведомый «паровозом». Для того чтобы показать игру, во главе колонны «паровозом» становится воспитатель, а остальные играющие дети — «вагоны». В дальнейшем, после короткой дистанции, место «паровоза» занимает один из детей. По сигналу воспитателя «паровоз» дает гудок «У-у-у!...» и «поезд» медленно трогается с места. Вагоны двигаются друг за другом с соблюдением определенного интервала (без сцепления), а дети при этом совершают движения согнутыми в локтях руками и произносят звуки «чу-чу-чу!...» Воспитатель регулирует скорость движения «поезда», постепенно ускоряя движение, переходя на быструю ходьбу, а затем и на бег. Воспитатель подает команду: «Поезд подходит к станции...» Движение поезда замедляется. Воспитатель подает следующую команду: «Станция... Остановка...» Поезд останавливается. На станции во время остановки возможна замена «паровоза»: во главе состава становится другой ребенок, а бывший «паровоз» занимает место «вагона». Воспитатель снова подает сигнал, и «поезд» отправляется в дальнейший путь. Так в течение игры поезд проходит через несколько станций со сменой «паровоза».

Правила игры: дети должны во время игры, особенно при смене ритма движения «поезда», строго соблюдать интервал между «вагонами», не наткнуться друг на друга, не толкать друг друга, не выходить во время движения из «состава».

Вариант игры: движение поезда может быть со сцеплением: во время движения только «паровоз» совершает движение руками, согнутыми в локтях, а руки всех детей-«вагонов» находятся на поясе впереди идущего.

После окончания игры воспитатель хвалит всех детей, отмечая при этом лучшие «вагоны» и лучший «паровоз».

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества.

Через ручек

Цель игры: развитие координации движений. На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5—3 м друг от друга (в зависимости от возраста играющих детей). Это «ручеек». Через «ручеек» проложены камешки на расстоянии 20—30 см друг от друга (кусочки картона, дощечки или просто нарисованные на полу кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка ручейка на другой.

Правила игры: Воспитатель подводит играющих детей к черте (бережку ручейка) и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Потом воспитатель показывает, как это нужно делать. За воспитателем дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамеечку и временно выбывает из игры.

Игра продолжается несколько раз. Затем воспитатель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества

Птичка в гнездышке

Цель игры: обучение основным видам движения, развивает дисциплинированность и внимательность. На игровой площадке раскладываются обручи или рисуются круги диаметром 50—60 см по числу участников игры. Это гнездышки для птичек. В каждое из них становится ребёнок-«птичка». Воспитатель говорит: «Солнышко светит. Птички вылетели из гнезда».

После этих слов «птички» выпрыгивают из своего гнезда и разлетаются по игровой площадке, машут руками-«крылышками», переходя с ходьбы на бег и обратно.

Воспитатель подает другой сигнал: «Вечер наступает... Птички летят домой!..»

После этих слов «птички» спешат занять свободное или только свое гнездо (зависит от условий игры).

Правила игры: выпрыгивать и впрыгивать в гнездышко только на двух ногах. Во время «полета» по игровой площадке не сталкиваться друг с другом. При занятии свободных гнездышек не толкаться, не ссориться, не применять силу, выталкивая другую птичку. Воспитатель отмечает детей, первыми вернувшихся в гнездышки, детей, кто лучше «вылетал» и возвращался в гнездышко, кто лучше «летал» по площадке, не забыв похвалить всех детей, создав положительные эмоции.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества, внимательность, дисциплина

Угости белку орешком.

Цель игры: обучение прыжкам с разбега, развитие координации движения и глазомера.

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на высоте 1,5—2 м, повесить корзиночку (можно 2—3 корзиночки) так, чтобы она находилась на 5—10 см выше вытянутой руки ребенка.

Перед началом игры воспитатель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, которая очень любит орешки. Потом каждому играющему дают камешки округлой формы или шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «орешек» в корзинку.

Правила игры: по усмотрению воспитателя дети могут прыгать с места или с разбега (расстояние 2—3 м). Каждый ребенок делает по 3—5 попыток положить «орех» в корзинку белочке. Воспитатель отмечает технику прыжка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: прыжковые качества, внимательность, дисциплина

Коршун и наседка

Цель игры: обучение в игровой форме основным видам движения, развитие ловкости.

В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята».

Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс).

По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».



Правила игры: ни «коршун», ни «наседка» не применяют силу. «Коршун» должен попытаться, бегая вокруг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цыпленка», то тот должен идти за ним.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, скоростные качества, внимательность, дисциплина

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 отмечаются козочки, ни разу не пойманные волками.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Пройди бесшумно

Цель игры: развитие ловкости.

На игровой площадке друг против друга ставят 2—3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя своеобразные ворота. Этим детям завязывают глаза.

Остальные дети стоят перед этими «воротами». Воспитатель ставит перед ними задачу: пройти через эти «ворота». Проходить можно боком, пригнувшись или миновать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать проходящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его можно схватить или просто дотронуться до него рукой) выбывает из дальнейшей игры.

Воспитатель наблюдает за игрой и отмечает тех игроков, кто большее число раз удачно прошел через «ворота».

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Брось через веревочку

Цель игры: игра с мячами, развитие ловкости.

На игровой площадке натягивают веревку между двумя вертикальными стойками или деревьями примерно на уровне 1 м от поверхности. На расстоянии 1—1,5 м от веревки

проводится черта, у которой лежат 3—4 небольших мяча. К линии подходят 3—4 ребенка (по количеству мячей).

По сигналу или команде воспитателя каждый ребенок берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы через веревку, а затем догоняет и ловит мяч. Пробегая под веревкой, дети стараются не задеть ее. Поймав мяч, дети возвращаются на линию бегом и снова бросают. Уронивший мяч выбывает из игры. Побеждает тот ребенок, кто большее число раз бросит и поймает мяч.

Вариант игры: дети играют в паре. По обе стороны веревки на расстоянии 1—1,5 м проведены линии, у которых стоят дети, играющие в паре. Сначала один бросает мяч, а другой ловит, а затем наоборот. Побеждает та пара, которая больше раз перебросит мяч через веревку, не уронив его.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

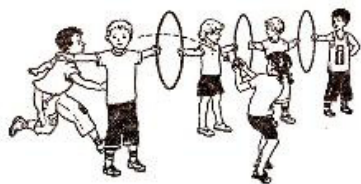
Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Мяч сквозь обруч

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.



Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.

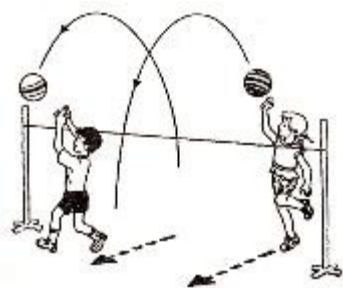
Категория: игра с мячом на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Бросить и поймать

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревьями натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удачные броски и ловлю мяча.



Вариант игры: у линии на расстоянии 1—1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2—3 команды с равным числом играющих. Сама игра проводится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, догоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец колонны.

Категория: игра с мячом на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Ну-ка, отними!

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На игровой площадке проводится черта, за которой собираются все играющие. В начале игры назначается водящий. У него в руках мяч. По сигналу или по команде учителя водящий бросает мяч вперед. Все играющие выбегают из-за черты и стремятся схватить мяч. Кто первый схватит мяч, бежит с ним обратно, стараясь пересечь черту. Если другой игрок преграждает путь и касается мяча (силу, толчки — не применять), то игрок, державший мяч, бросает его на землю. Мяч подбирает любой другой игрок и устремляется к линии. У него также могут выбить мяч, дотронувшись до него.

Игрок, которому удастся пересечь линию с мячом, получает право быть водящим и бросить мяч.

Побеждает тот, кто чаще других за время игры будет водящим.

Категория: игра с мячом на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Салки

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества.

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.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Из обруча в обруч

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.



В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

Петушки

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.



Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

По воздушной цели

Цель игры: совершенствовать технику метания; развивать глазомер. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии до 20 м и рассчитываются по порядку. В центре площадки — учитель с волейбольным мячом. Учитель подбрасывает мяч над собой, в это время первые номера стараются попасть теннисными мячами в этот волейбольный мяч.

Игрок, которому удаётся попасть в цель, получает 1 балл. Потом по сигналу бросают другие

игроки. Побеждает команда, игроки которой наберут наибольшее количество баллов. Бросать мячи, строго соблюдая очередь.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, навыки метания, чувства спортивного соперничества

Отруби хвост

Цель игры: развивать глазомер и ловкость; совершенствовать навыки метания. Учеников объединяют в две команды. Игроки первой строятся в колонну по одному и берут друг друга за пояс. Игроки второй команды равномерно распределяются по площадке. По сигналу учителя игроки второй команды, передавая мяч друг другу, стараются попасть им в последнего игрока первой команды, которые должны перемещаться, защищая своего последнего игрока. Через 5–10 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий. Учитель определяет продолжительность игры. Игру начинают по команде учителя. Защищающаяся команда не может организовывать круговую оборону

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, навыки метания, чувства спортивного соперничества

Точно в цель

Цель игры: совершенствовать навыки метания в цель; развивать глазомер. Игра может быть командной или индивидуальной. Начертить три круга один внутри другого. Игрок метает мяч в горизонтальную цель. Если мяч попадает в центральный круг, то игрок получает 15 очков, во второй — 10, в третий — 5. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков. Бросать мяч с линии, определённой учителем (10–15 м). Бросать мяч только по команде учителя

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, навыки метания, чувства спортивного соперничества

Охотники и утки

Цель игры: совершенствовать навыки метания; развивать глазомер.. Ученики объединяются в две группы. Первая группа («охотники») располагается на параллельных линиях на расстоянии 10–12 м, вторая («утки») — между линиями. «Охотники» получают 1–2 малых мяча на каждую сторону. По сигналу они стараются изученным броском из-за головы через плечо попасть в ноги «уток», передвигающихся в разных направлениях. «Утки», в которых попали, выходят из игры. Как только все «утки» выйдут из игры, происходит смена ролей. Побеждает команда, быстрее «перестрелявшая» всех «уток» и допустившая меньше ошибок во время бросков. Учитель засекает время и следит за правильностью выполнения бросков. Попадание при неправильном броске не засчитывают.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, навыки метания, чувства спортивного соперничества

Лови-бросай!

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,
Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: игра с мячом на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, координацию движения, внимательность, дисциплина

Прихлопни комара

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

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.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, скоростные качества, внимательность, дисциплина

Гуси-лебеди

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества.

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.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Караси и щука

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества.

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.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Кружева

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества.

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Дедушка-рожок

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества.

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.

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

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Попробуй поймай!

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества.

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих.

Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!..

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

подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка: в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Кто дальше?

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

Кот и мыши

Цель игры: на координацию движения, внимательность, скоростные качества

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,

Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

Охотники и зайцы

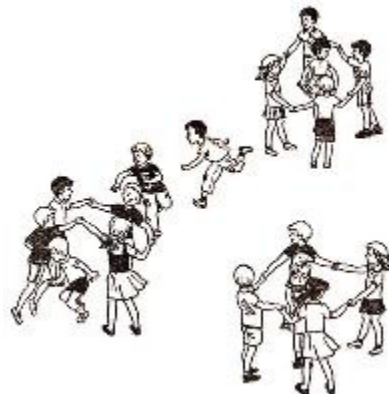
Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается вместо кружочков «домиками» для



«зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, способность бега, чувства спортивного соперничества

С кочки на кочку

Цель игры: развитие координации движений.

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества

Гусеницы

Цель игры: обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша». В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3 команды с равным количеством игроков. По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога

просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

Воробьи и вороны

Цель игры: развивать быстроту и ловкость. Ученики строятся в две шеренги на расстоянии 1,5–2 м от средней линии площадки, спиной друг к другу. Одна команда получает условное название «воробьи», вторая — «вороны». Когда учитель произносит одно из слов — «вороны» или «воробьи», — участники названной команды должны бежать к своему «домику», расположенному на расстоянии 10–15 м. Игроки второй команды поворачиваются кругом и стараются осалить убегающих игроков. Учитель подсчитывает осаленных игроков. Команды возвращаются на свои места. Перебежки выполняют 6–8 раз в зависимости от размера площадки. Побеждает команда, осалившая больше игроков команды-соперницы. Игрокам запрещено толкать друг друга. Начинать бег нужно только после того, когда произнесён слог «ны» (в слове «вороны») или слог «бьи» (в слове «воробьи»). За линией «дома» осаливать игроков запрещено. Осаленным игрокам разрешено дальнейшее участие в игре

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества, ловкость.

Два мороза

Цель игры: развивать быстроту и скорость реакции. На противоположных сторонах площадки отмечены линиями два «дома», расстояние между ними — 12–15 м. Игроки расположены в одном «доме». Учитель выбирает двух игроков, которые становятся посередине площадки между двумя «домами» лицом к игрокам. Один из них — Мороз — Красный нос, второй — Мороз — Синий нос. По сигналу учителя «морозы» говорят: Мы два брата молодые, Два мороза удалые. Я — Мороз — Красный нос, Я — Мороз — Синий нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Игроки отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! После слова «мороз» все ученики перебегают в «дом» на противоположную сторону площадки, а «морозы» стараются их «заморозить» (осалить рукой). «Замороженные» игроки останавливаются и выходят из игры. После двух–трёх повторов учитель сменяет ведущих. Побеждает тот, кто «заморозил» больше игроков. Бег начинать только после слова «мороз». «Замораживать» за линией «дома» запрещено

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества, ловкость.

Воробьи

Цель игры: развивать прыгучесть и скорость реакции. Начертить большой круг диаметром 5–8 м. В середине круга — ведущий («большая птица») и рассыпанные «зёрна». Остальные игроки изображают «воробьёв» и располагаются за пределами круга. «Воробьи» запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него. Ведущий, бегая в круге, старается

не дать возможности «воробьям» собрать «зёрна» и «клюёт» их (касается рукой игроков, находящихся в круге). «Воробей», которого «клюнула большая птица», продолжает играть, получая штрафной балл. Побеждает игрок, которого оштрафуют на наименьшую сумму баллов. Ведущий может касаться «воробьёв» только в пределах круга. Менять ногу можно, только находясь вне круга.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

Зайцы в огороде

Цель игры развивать прыгучесть и скорость реакции.. Начертить два круга — один в другом. Ведущий («сторож») стоит во внутреннем круге, остальные игроки («зайцы») — в большом круге. На двух ногах они запрыгивают во внутренний круг («огород») и обратно. По сигналу учителя «сторож» ловит «зайцев», запрыгнувших в большой круг. «Пойманные зайцы» выходят из игры. После 3–5 повторений меняют ведущего и подсчитывают количество оставшихся «зайцев». Ведущий может касаться «зайцев» только в пределах большого круга

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

Кто дальше прыгнет

Цель игры: развивать прыгучесть и скорость реакции. По команде учителя ученики поочерёдно выполняют следующие прыжки: у на одной ноге; у на двух ногах; у многоскоки. Во время приземления учитель ставит фишку. Побеждает тот, кто прыгнул дальше всех. Учитель отмечает количество и вид прыжков.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движения, прыжковые способности, чувства спортивного соперничества

Борьба за бровку

Цель игры: развивать быстроту. Ход игры. За 20–30 м до поворота беговой дорожки две команды строятся по 4 игрока в каждой. По команде учителя ученики начинают бежать, стараясь первыми занять бровку. Игрок, которому это удалось, получает 1 балл, второй — 2 балла и т. д. Побеждает команда, в конце всех забегов набравшая наименьшую сумму баллов. Игроки выполняют бег по повороту. Баллы начисляют в конце поворота.

Категория: игра на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: скоростные качества, ловкость

Подвижные игры с элементами гимнастики.

Быстро и аккуратно

Цель игры: Формирование умения быстро и качественно подготавливать место для занятий акробатикой, развитие ловкости, быстроты, воспитание организованности, дисциплинированности.

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за общей линией старта. Рядом с каждой командой лежит стопка с одинаковым количеством гимнастических матов. В 20 м от колонн устанавливают флажок. По сигналу учителя первая пара игроков каждой команды берёт из своей стопки, с четырех сторон мат, бежит к флажку, кладет около него мат и выстраивается в колонну перед матом. Как только игроки первой пары встанут друг за другом, вторая пара берёт из стопки мат, бежит вперед и опускает мат на пол на расстоянии 2 м от первого, выравнивая его предыдущему, после того игроки встают друг за другом, и в игру вступает следующая пара игроков и т.д. Когда все игроки, выполнив задание, встанут около матов, игра заканчивается. Выигрывает команда, которая справится с заданием быстро и качественно. Аналогичным способом можно убирать маты, складывая их в стопки, последовательность действий при этом будет обратной.

Категория: игра в помещении.

Развивает: ловкость, организованность, дисциплинированность.

Ловцы и раки

Цель игры: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

Категория: игра в помещении.

Развивает: навыки группировки, развитие силовых и координационных способностей.

Совушка

Цель игры: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых способностей, развитие внимательности.

Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (совушка) находится за ее пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу "День" - дети передвигаются по площадке заданным способом (см. ниже). По второму сигналу - "Ночь" играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в свое гнездо, а сама встает на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим. После окончания игры отмечают игроков, которые ни разу не были водящими. Варианты способов передвижения: а) прыжками на двух ногах, б) прыжками на одной ноге; в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки; г) на четвереньках.

Категория: игра в помещении.

Развивает: навыки группировки, развитие силовых и координационных способностей.

Вызов номера

Цель игры: совершенствование группировки и перекатов, развитие координационных способностей. Играющие выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой кладут гимнастический мат. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этими номерами подходят к матам и выполняют определенное упражнение (см. ниже). Результат определяется по скорости или правильности выполнения задания, либо по двум показателям одновременно, в зависимости от педагогических задач и подготовленности учащихся. Победивший игрок приносит своей команде очко. В конце игры подсчитывается количество очков, набранное каждой из команд и определяется команда-победитель.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад и перекат вперед в группировке в исходное положение. При оценке обращать внимание на амплитуду движений.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад в группировке и постановка рук для кувырка назад, перекатом вперед упор-присев. Выполнять слитно. При оценке обращать внимание на правильность постановки кистей на опору.

Категория: игра в помещении.

Развивает: навыки группировки и перекатов, развитие силовых и координационных способностей.

Музыкальная змейка

Цель игры: формирование умения быстроты, ловкости, организованности, дисциплинированности. Играющие делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. Учитель включает музыку (марш, вальс, полька), учащиеся двигаются змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу учителя учащиеся быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту

Категория: игра в помещении.

Развивает: ловкость, организованность, дисциплинированность.

Бег по кочкам

Цель игры: формирование умения быстроты, ловкости, организованности, дисциплинированности. Игроки делятся на 2 команды и строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга раскладываются кружки диаметром 30 – 40 см. По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Категория: игра в помещении.

Развивает: ловкость, организованность, дисциплинированность.

Сигнал

Цель игры: формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания. Участники

выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 3 м и рассчитываются на "первый-второй". Оговариваются условные сигналы и двигательная реакция играющих. Колонна начинает медленный бег по залу, следя за условными сигналами учителя. Услышав один свисток, первые номера останавливаются и встают в стойку ноги врозь, вторые быстро проползают у них под ногами, затем все игроки снова переходят на легкий бег. Услышав два свистка, вторые номера останавливаются и принимают положение полуприседа, прижав подбородок к груди и опершись руками о колени, а вторые номера перепрыгивают через них с опорой на руки о их спину. Игроки, не успевшие своевременно среагировать на условный сигнал или перепугавшие двигательный ответ на него, получают штрафное очко. Игра продолжается несколько минут. Победители определяются по наименьшему количеству штрафных очков.

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки опорного прыжка, ловкости.

Ловля кузнечиков

Цель игры: подготовить учащихся к выполнению опорных прыжков, развивать силу рук, прыгучесть, быстроту, координацию движений. На дистанции 10-12 м проводятся стартовая и финишная линии, впереди стартовой проводится еще одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает положение упора-присев. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. По сигналу учителя все участники игры начинают прыжки вперед кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше "кузнечиков" команды соперника, пока не достигли финишной линии, а задача передних - как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Игроки, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. После того, как команды пересекут линию финиша, играющие возвращаются обратно на старт, меняются ролями после чего игра повторяется еще раз. Выигрывает команда, поймавшая больше "кузнечиков".

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки опорного прыжка, ловкости

Парашютисты

Цель игры: формирование навыка приземления, развитие быстроты реакции, произвольного внимания. Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 1,5- 2 м. По свистку колонна начинает легкий бег по залу с дистанцией в три шага, услышав два свистка, играющие останавливаются и быстро принимают позу приземления, руководитель проверяет правильность выполнения позы. Участники, допустившие ошибку встают в конец колонны, затем игра повторяется. В конце игры следует отметить игроков, которые выполняли задания безошибочно.

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки опорного прыжка, ловкости

Десант

Цель игры: совершенствование навыка приземления с высоты, развитие прыгучести, точности движений. Участники делятся на две команды и выстраиваются друг за другом перед гимнастической стенкой. Вплотную к гимнастической стенке для каждой команды ставят козла (коня), около снаряда кладут маг на котором обозначено место приземления

(круг диаметром 50 см). По команде первая пара игроков-соперников залезает по стенке на козла и выполняет соскок прогнувшись в позу приземления. Если игроку удастся приземлиться в пределах круга в доскок - команда получает призовое очко. Затем подается команда для старта следующей пары игроков и т.д. В конце игры подсчитываются очки и определяется победитель.

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки приземления с высоты, ловкости

Все по местам

Цель игры: совершенствование навыка приземления, развитие скоростно-силовых способностей, быстроты реакции, пространственной ориентировки. Вдоль одной из лицевых линий устанавливаю гимнастические скамейки. Участники делятся на две команды и встают на скамейки. По свистку все игроки выполняют высокий прыжок вверх с махом рук, приземляются на две ноги и бегут на противоположную сторону площадки и за трехметровой линией садятся на пол по-турецки. Услышав второй свисток играющие быстро встают, не меняя положения ног, и устремляются к своим скамейкам. Выигрывает команда, которая соберется на своей скамейке раньше соперников. При определении победителя следует учитывать качество выполнения соскока и приземления. Можно усложнить игру, тогда по второму свистку команды должны собраться на скамейке соперника.

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки приземления, ловкости

Кузнечик

Цель игры: обучение наскоку и отталкиванию от мостика, развитие прыгучести, точности движений. Участники выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. В 7 шагах от каждой колонны поперечно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней, на расстоянии одного шага, подкидной мостик и гимнастический мат. Перед матом помощники учителя удерживают в горизонтальном положении гимнастическую палку. По команде участники, возглавляющие колонны начинают разбег, наступая левой ногой на скамейку выполняют наскок на мостик и, отталкиваясь не сгибая ног, пытаются перепрыгнуть через палку. Если игроку удастся это сделать и при этом он правильно выполнил наскок на мостик, команда получает призовое очко. Затем, по команде, к состязанию приступает следующая пара игроков и т. д. Победитель игры определяется по наибольшей сумме очков без учета скорости. Вариант 2. Цель: та же. В 7-9 шагах от каждой колонны устанавливается подкидной мостик и стопка из 5-7 гимнастических матов. По команде первая пара игроков-соперников выполняет разбег и наскок на мостик, отталкиваясь, с прямыми ногами запрыгивает на стопку матов.

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки приземления, ловкости, развитие прыгучести.

Лиса и куры

Цель игры: формирование навыка приземления, развитие быстроты реакции, произвольного внимания. Из участников выбираются «лиса, петух, охотник». Остальные участники «куры». В зале расставлены 3 – 4 гимнастические скамейки – «наседы». «Лиса» уходит в дальний угол зала. «Охотник» (с двумя мячами гимнастическими) находится в противоположном

углу. Петух с курами гуляют по залу. По сигналу учителя лиса начинает подкрадываться к курам. Петух дает сигнал «Кукареку!». Все куры прыгают на насесты. Если лисе удастся схватить добычу, она уводит ее с собой. Охотник старается попасть в лису мячом. Если мяч попал в лису, лиса застрелена. Выбирается новая лиса. За один набег лиса может утащить одну курицу. Игра повторяется несколько раз.

Категория: игра в помещении.

Развивает: быстроту двигательной реакции, навыки приземления, ловкости

Посадка картофеля

Цель игры: формирование умения быстроты, ловкости, организованности, дисциплинированности. Игроки делятся на 2 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На расстоянии 10м от стартовой линии раскладывается по 2 гимнастических обруча. Игроку, стоящему первым выдается 2 кубика «картошка». По сигналу учителя первый игрок раскладывает кубики по обручам, затем возвращается обратно к своей команде и передает эстафету хлопком по руке следующему игроку. Второй игрок собирает из обручей кубики и передает следующему игроку, который снова должен разложить кубики в обручи. Выигрывает команда быстрее всех выполнившая задание.

Категория: игра в помещении.

Развивает: ловкость, организованность, дисциплинированность

Веревочка под ногами

Цель игры: формирование умения быстроты, ловкости, организованности, дисциплинированности. Две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними (2 м) линия старта. Около нее стоят первые номера с гимнастическими скакалками в руках. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, оббегают поворотный флажок (10 – 15 м) от линии старта, и возвращаются обратно, где их ждут вторые номера. Первый подает второму один конец скакалки, и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через нее, затем первый номер становится в конец колонны, а второй бежит к поворотному флажку, оббегает его и уже с третьим номером ведет скакалку и т.д. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Категория: игра в помещении.

Развивает: ловкость, организованность, дисциплинированность

Спортивная игра. Футбол.

Передвижение и остановки мяча.

1. Передвижение боком
2. Спиной вперёд
3. Ускорение, остановки, повороты,
4. Старты из различных исходных положений

Удары по мячу.

1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
2. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
3. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
4. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
5. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
6. Удары по летящему мячу серединой подъема
7. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Остановка мяча.

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
2. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы
3. Остановка мяча грудью

Ведение мяча и обводка.

1. Обводка с помощью обманных движений (финтов)
2. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
3. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Отбор мяча.

1. Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча.

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Спортивная игра. Волейбол.

Перемещение

1. Стойка игрока (исходные положения)
2. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

1. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
3. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
4. Передача мяча снизу двумя руками над собой
5. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Подачи мяча

1. Нижняя прямая
2. Нижняя прямая
3. Нижняя прямая
4. Верхняя прямая
5. Верхняя прямая
6. Верхняя прямая

Прием мяча

1. Прием мяча снизу двумя руками
2. Прием мяча снизу двумя руками
3. Прием мяча сверху двумя руками
4. Прием мяча сверху двумя руками
5. Прием мяча, отраженного сеткой
6. Прием мяча, отраженного сеткой

Спортивная игра. Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Ведение

1. Введение мяча правой рукой.
2. Введение мяча левой рукой
3. Введение с разной высотой отскока.
4. Введение с изменением направления

Передача

1. Передача двумя руками от груди.
2. Передачи двумя руками из-за головы
3. Передачи одной рукой от плеча.

Бросок

1. Бросок двумя руками от груди.
2. Бросок двумя руками из-за головы
3. Бросок одной рукой от плеча.
4. Бросок одной рукой в прыжке
5. Штрафной бросок

Броски по кольцу

1. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций
2. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций
3. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций
4. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций
5. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций

Ловля мяча

1. Ловля мяча над головой
2. Ловля мяча на грудь
3. Ловля высоко летящего мяча.

Простые эстафеты с элементами легкой атлетики

- Бег змейкой с мячом в руках.
- Полоса препятствий (проползти под барьерами высотой 50см).
- Метание мяча в обруч.
- Прыжки через барьеры на двух ногах.
- Передача мяча над головой двумя руками.
- Прыжок всей командой. Выполняется поочередно каждым участником двумя ногами с места. Следующий начинает прыжок с места приземления предыдущего участника.
- Бег с малым мячом в руках до стойки и обратно. Передача мяча из рук в руки.
- «Передача эстафетного огня». Бег с факелом (конус перевернутый отверстием вверх на нём лежит волейбольный мяч) до стойки и обратно. Конус держать двумя руками. При передаче мяч придерживать рукой.

- Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.
- Бег с волейбольным мячом до обруча, положить мяч в обруч, продолжить бег до стойки, на обратном пути поднять мяч, добежать до следующего участника, передать мяч в руки.
- «Передай мяч». Команда стоит в шегенге, мяч передают вправо, последний игрок, получив мяч, выбегает вперёд, встаёт и начинает передачу вновь. Эстафета заканчивается, когда вперёд встанет капитан.
- «Верблюд». Бег с мячом за спиной. Мяч держать за спиной двумя руками.

Эстафета «Олимпийцы среди нас»

Бег с эстафетной палочкой в руках (две поворотные стоки - одна перед командой на расстоянии Юм, другая позади на расстоянии 5м). Игрок оббегает стойку, стоящую впереди, затем оббегает стойку позади команды и только потом передаёт палочку игроку, стоящему впереди колонны. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Разминка

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. Он бежит до фишки и оставляет мяч, затем возвращается в команду. Второй участник бежит до фишки, забирает мяч, с ним возвращается в команду и передает третьему участнику. Третий бежит с мячом и оставляет его у фишки, четвертый забирает мяч и переедет пятому и т.д. как только мяч вновь окажется в руках у первого участника эстафету можно считать оконченной.

Гигантский прыжок

Команды строятся в колонны. От стартовой черты первый участник выполняет прыжок в длину с двух ног с места, остальные последовательно выполняют прыжки с места приземления предыдущего участника. Побеждает та команда, которая оказалась дальше от стартовой линии.

Встречная эстафета

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи эстафеты, развитие скоростных качеств.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10–15 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2–4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертят линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку или стартовой палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки дают первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, и, передав флажок очередному игроку, стоящему впереди, встает в конец той половины, в которую прибежал. Колонна, игрок из которой выбегает, подвигается на полшага вперед к черте начала бега.

Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру.

Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила.

1. Начинать игру можно только по команде.
2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок или эстафета.

3. Если во время перебежки игрок уронил флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег.
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.
5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины колонны.

Встречная эстафета с мячом

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи и приема мяча.

Для этой игры требуется 2 баскетбольных или волейбольных мяча. То же построение играющих, что и в предыдущей игре, только впереди стоящие в колоннах получают по мячу.

Ход игры. По сигналу игроки передают мячи (перебрасывая их) стоящим впереди в другой половине своей команды. Передав мяч, игрок становится в конце своей половины колонны. Игрок противоположной половины команды, получив мяч, передает его стоящему впереди на противоположную сторону, а сам становится в конец своей половины колонны. Так игра продолжается, пока мяч не вернется к начинавшим игру. Выигрывает команда, закончившая передачу мячей раньше. Можно ввести не передачу мяча по воздуху, а ведение его об пол (дриблинг) и последующую передачу впереди стоящему в другой половине колонны. Также поступает и следующий игрок. При передаче мяча с помощью ведения расстояние между половинами колонн должно быть не меньше 15 м.

Правила игры остаются те же, что и в предыдущей игре, только добавляется, что передачу, ловлю, ведение мяча надо исполнять точно указанным способом. За каждое неправильное ведение, передачу и ловлю мяча начисляется штрафное очко.

В результате выигрывает команда, у которой окажется больше очков. Система определения победителя – как и во всех эстафетах (очковая).

Бег командами

Педагогическая задача. Развитие быстроты бега и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и каждая выстраивается в колонну по одному. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 2–4 шагов одна от другой. Перед колоннами проводят стартовую черту. Напротив каждой колонны на расстоянии 15–20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки (предмета), огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию (с которой начинали бег). Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих, не отрываясь, до финиша и обратно до старта.

Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Правила.

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс впереди бегущего игрока.
3. Все стоящие в колонне должны обогнуть свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисляется штрафное очко.

Гонки поездов

Построение игроков то же, что и в игре «Бег командами». Начинают бег только первые игроки команд. Игрок, вернувшийся к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком и тот, обхватив его за пояс, бежит вместе с ним и огибает стойку. Прибежав к своей колонне, присоединяют третьего игрока и так бегут, пока не присоединится последний игрок колонны. Заканчивается игра, когда вся команда пересечет стартовую линию. Остальные правила те же, что и в предыдущей игре «Бег командами».

Эстафета с прыжками в длину и высоту

Педагогическая задача. Закрепление техники прыжков в длину и в высоту.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3 м одна от другой. Перед впереди стоящими проводят стартовую черту, а в 5-6 м от нее (на площадке можно и дальше) чертят две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 – 1,5 м. За дальней линией коридора против каждой команды кладут по мату. Далее на расстоянии 4–7 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90–110 см (в зависимости от возраста ребят), а за ней кладут 2 мата для приземления.

Ход игры. По команде руководителя: «Приготовиться, внимание, марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и, оббежав стойку, возвращаются обратно в свою колонну, где касаются рукой впереди стоящего. То же выполняют очередные игроки. Прибежавший встает в конец своей колонны, и все делают полшага вперед, с тем, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты. Это задание выполняют все по очереди. Когда к начинавшему игроку, оказавшемуся опять впереди своей колонны, подбежит последний игрок колонны, он подает своей колонне команду «Смирно!» Все играющие в колонне принимают соответствующее положение.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только по команде.
2. Игроки не должны выходить за стартовую черту навстречу возвращающемуся игроку, иначе они получают штрафное очко.
3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.
4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее. Итоги подводятся, как и во всех эстафетах по очковой системе.

Эстафета с палками и прыжками

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие координации и прыгучести.

Подготовка. Для игры требуются две гимнастические палки (или простые палки длиной 1 м каждая).

Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, и обе колонны становятся параллельно на расстоянии 3–4 м одна от другой. Перед колоннами проводят начальную (стартовую) черту. На расстоянии 10–20 м от начальной черты против каждой колонны ставят по стойке или кладут по какому-либо предмету (мату, набивному мячу и т.п.), на площадке можно воткнуть в землю флажки.

Ход игры. Первые игроки в колоннах получают палки. По сигналу преподавателя игроки с палками бегут до установленного против них предмета, огибают его, возвращаются к себе в колонну, передают второй конец палки очередному игроку.

Держась за концы палки, оба игрока опускают ее вниз и в таком положении, двигаясь вдоль своей колонны, проводят палкой под ногами всех играющих, которые перепрыгивают через нее.

Первый игрок остается в конце колонны, а другой с палкой бежит до конечной цели, огибает ее и возвращается в свою колонну. Здесь он подает один конец палки следующему очередному игроку и так же проводит палкой под ногами всех играющих в его колонне и остается в конце, а партнер бежит к конечной цели и т.д.

Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в пробежке с палкой.

Палка возвращается опять к игроку, начавшему игру, и он поднимает ее вверх.

Победительницей считается команда, все игроки которой выполнили задание и у которой в сумме оказалось больше очков.

Правила.

1. При проведении палкой под ногами, проносящим палку нельзя отрывать от нее рук.
2. Начинать игру каждому можно только, не заступая за стартовую черту.
3. Обязательно надо обогнуть конечный предмет.
4. За каждую ошибку команда получает штрафное очко. Палки в игре можно заменить прыгалками.

Система определения победителя очковая.

Скакуны

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие прыгучести.

Подготовка. Очерчивается площадь для игры в форме квадрата 8 х 8 м или прямоугольника 8 х 10 м (размер ее зависит от количества играющих и их физического развития). Играющие делятся на две равные команды, одна – «скакуны», другая – «бегуны». За линией площадки помещаются «скакуны», становясь в шеренгу. С одной стороны шеренги становится капитан команды «скаунов», а с другой – очерчивается место для пленников или ставится для них скамейка. Команда «бегунов» располагается произвольно по всей площадке в пределах ее границы.

Ход игры. Капитан скакунов посылает одного из своей команды в поле. Посланный выскакивает в поле на одной ноге. Его задача – салить игроков другой команды (бегунов), которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный игрок идет в плен к скакунам и становится или садится за линией плена. По команде капитана: «Домой!» (через 10–15 секунд) скакун возвращается на свое место в шеренгу, а капитан скакунов или руководитель вызывает следующего скакуна, который выскакивает в поле и начинает, прыгая на одной ноге, ловить бегущих. И так игра продолжается. Каждый раз пойманный идет в плен к соперникам. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки поля не будут переловлены. После этого команды меняются ролями. Игра повторяется.

Побеждает команда, сумевшая в более короткое время переловить всех игроков в поле.

Правила.

1. Скакун выходит в поле только тогда, когда дана команда и предыдущий скакун вернулся к себе в дом.
2. Пойманные игроки сидят в плену до конца игры.
3. За границы площадки выбегать нельзя. Выбежавший считается пойманным.
4. Если скакун, находясь в поле, переменял ногу или оступился, он возвращается в дом.
5. Капитан скакунов также ловит бегунов, выходя в поле по своему усмотрению после вернувшегося скакуна.

Эстафета гусеница

Педагогическая задача. Воспитание согласованности в действиях, развитие прыгучести.

Подготовка. Играющие разбиваются на две команды, и каждая команда делится пополам. Половины обеих команд становятся на одной стороне площадки (зала), две другие – на противоположной на расстоянии 10–15 м. Перед впереди стоящими и в той и в другой половине команд чертят линии старта.

Ход игры. Игроки одной половины команд принимают положение «гусеницы». Каждый игрок, кроме первого, кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего в его колонне, а правой рукой поддерживает голеностоп его правой ноги, согнутой в коленном суставе. В целом вся группа образует гусеницу. По сигналу они начинают продвигаться вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Продвигаются они к своей второй половине команды. Как только замыкающий в каждой из этих колонн пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй половины группы, приняв положение гусеницы. Они продвигаются вперед таким же образом. Когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта, игра заканчивается.

Побеждает команда, быстрее выполнившая бег гусеницей, когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта при условии, что ее игроки во время продвижения сохраняют положение гусеницы.

Правила.

1. Начинать бег гусеницы можно только по сигналу. Если гусеница выбежит раньше, старт повторяется.

2. Во время продвижения вперед на одной ноге нельзя менять положение, чтобы сохранить равновесие. За ошибки в передвижениях засчитываются штрафные очки.

3. Команда, закончившая раньше другой продвижение гусеницей, но имеющая большее, чем другая, количество штрафных очков, не побеждает. Игра повторяется.

Перетягивание в парах

Педагогическая задача. Развитие силы.

Подготовка. Посредине площадки (зала) вдоль нее чертят линию, справа и слева чертят еще две линии параллельно ей на расстоянии 2–3 м от средней линии. Играющие делятся на две равные команды и строятся около средней линии – одна команда лицом к другой. Желательно, чтобы игроки, стоящие напротив друг друга, были примерно одинаковы по росту и силе.

Ход игры. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки (желательно за запястье), левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне соперника за чертой до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Игру можно усложнить: перетянувшему своего соперника разрешается помогать товарищу по команде, взяв его за пояс, и совместно с ним перетягивать.

Правила.

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. Игрок, начавший перетягивание раньше, считается проигравшим.
2. Перетягивание разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи, и др.
3. Игрок должен перетянуть своего соперника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2–3 м от средней.
4. Перетягивать можно только установленным способом и так, чтобы соперник полностью оказался за линией.

Бег с тачками

Педагогическая задача. Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие разбиваются на две равные по силам команды, и каждая команда разделяется попарно. Каждая команда становится в колонну по одному. Перед колоннами чертят стартовую линию. В 8–10 м от стартовой линии кладут напротив каждой команды по набивному мячу (или ставят стойки, табуреты, кладут другие предметы) для обозначения места финиша. Один из играющих в первой паре каждой команды принимает положение упора лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги и приподнимает их от земли (пола).

Ход игры. По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: кто находится в положении упора, перебирает руками, стремясь передвигаться вперед, а стоящий сзади поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться. Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже тачкой становится водитель и наоборот. Когда же пара пересечет линию старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая, до финиша и обратно. И так игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег с тачками.

Правила.

1. Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае пара считается проигравшей.
2. Смена ролей в парах происходит только за финишной линией (за мячами, стойками и другими установленными предметами). Если пара повернется раньше, она считается проигравшей.

3. Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара пересечет линию старта.

Перетягивание каната

Педагогическая задача. Развитие силы, согласованности в действиях.

Подготовка. Канат длиной 6–10 м кладут посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводят черту поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2–3 м проводят еще две черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного держали его с одной и с другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на «первый, второй».

Ход игры. Играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней, в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком. Играют несколько раз.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учащихся очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

Правила.

1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если два раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в трех метрах от средней линии на любой стороне его. Побеждает команда, перетянувшая канат на свою сторону.

Новое место

Две **команды** выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне

Бег по кочкам

Перед каждой **командой** от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру

Простые эстафеты с элементами гимнастики

- Бег по гимнастической скамейке.
- Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами.
- Проползти по скамейке на четвереньках.
- Добежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук.
- Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь).
- Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног.

- **Волна**

Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой – под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

- **Ныряй в обруч**

Эстафета. Игроки команд по очереди гонят обруч от старта до финиша и при этом стараются как можно чаще проскальзывать в него то с одной стороны, то с другой. Каждый нырок приносит команде один балл, но если обруч упал, то этот балл вычитается, а гонка продолжается с места «аварии».

Эстафета с прыжками на скамейку.

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны перед линией старта. На расстоянии 5 м от каждой колонны продольно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней кладут мат. На другом конце площадки, напротив колонны ставят поворотную стойку. По сигналу, игроки, возглавляющие колонны, бегут к скамейкам, принимают положение упора стоя согнув ноги врозь, руки на скамейке; прыгая на скамейку и возвращаясь в и.п. передвигаются вперед; в конце скамейки выполняют соскок прогнувшись, приземляясь на две ноги; огибают поворотную стойку; бегом возвращаются и передают эстафету следующему игроку. Обязательным условием является выполнение не менее пяти прыжков на скамейке и правильного выполнения соскока. При нарушении правил команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой

Акробатическая эстафета. Учащиеся делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колоннах перед линией старта. За линией, напротив каждой команды лежат по два мата и гимнастическая скамейка. Игроки, возглавляющие колонны принимают положение умора-присев. По сигналу они выполняют кувырок, бегом устремляются к гимнастическим скамейкам, передвигаются по ней, подтягиваясь лежа на животе, перехватывая руки поочередно (либо одновременно), затем бегом возвращаются и передают эстафету следующему. Ошибки при выполнении кувырков и подтягиваний наказываются штрафными очками. Подведение итогов аналогично игре "Быстрые перекаты"

Состязание в парах. Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны перед линией старта. За линией, напротив каждой из команд лежит гимнастический мат. По сигналу игроки, возглавляющие колонны, принимают исходное положение и выполняют определенное упражнение (см. ниже), затем встают в конец колонны. По следующему сигналу то же самое выполняет вторая пара игроков и т.д. Игрок, которому удалось выполнить задание без ошибок, зарабатывает для своей команды призовое очко. Результат может определяться по скорости или правильности выполнения упражнения, либо по двум показателям одновременно.

Вариант 1. Цель: Совершенствование переворачивания через голову при выполнении кувырка вперед.

И.п.: упор-присев. Кувырок вперед. Первой точкой касания пола должен быть затылок. Если игроку удастся это сделать команда получает призовое очко. Скорость выполнения кувырка не учитывается. В конце игры подсчитываются очки и определяется команда - победитель.

Вариант 2. Цель: Научить переворачиванию через голову при выполнении кувырка назад, развивать пространственную ориентировку.

На подкидной мостик положить гимнастический мат. Игрок принимает положение упора-присев на высокой части мостика, спиной к мату и выполняет кувырок назад. Оценивается

правильность кувырка. Вместо подкидного мостика можно использовать любую наклонную поверхность.

Вариант 3. Цель: Закрепить умение выполняя кувырок вперед!назад), развивать пространственную ориентировку.

И.п.: упор-присев лицом (спиной) к магу. Кувырок вперед (назад) в упор-присев. Победитель определяется по быстроте (при совершенствовании) или правильности (при разучивании) выполнения.

Вариант 4. Цель: Совершенствование двух кувырков слитно, развитие вестибулярной устойчивости.

И.п.: упор-присев лицом (спиной) к матам. Два кувырка вперед(назад) слитно. Призовое очко получает игрок, который раньше соперника закончит кувырки.

Встречная эстафета с кувырками.

Играющие делятся на две команды, каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются напротив друг друга перед линиями старта. За линиями, напротив каждой колонны лежит по два гимнастических мага. Игроки, возглавляющие команды на одной стороне площадки принимают положение упора-присев лицом (спиной) к матам и по сигналу выполняют два кувырка вперед (назад), затем бегут к противостоящей колонне и касаются рукой головного игрока. Он продолжает эстафету, выполняя те же действия.

Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый, оказавшийся впереди нее принимает положение упора-присев для последующих кувырков. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждую ошибку при выполнении кувырков и передаче эстафеты команда получает штрафные очки.

Команда, закончившая эстафету первой, получает одно очко, второй-два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков.

Чтобы повысить нагрузку можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи эстафеты снова бежит гуда, откуда начинал бег.

Простые эстафеты с элементами с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр

Эстафеты с элементами баскетбола

- Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой.
- «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.
- Введение мяча спиной вперёд удобной для участника рукой.
- «Прокати мяч». Катить мяч по полу рядом с собой одной рукой до поворотной стойки, обратно бегом с мячом в руках.
- Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Введение мяча удобной рукой.
- Бег с двумя баскетбольными мячами.

Эстафета с элементами футбола

Педагогическая задача. Обучение технике ведения мяча и передачи. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии не менее 3 м. Перед впереди стоящими игроками в колоннах проводят стартовую черту. На расстоянии 8–15 м от нее ставят в ряд по три булавы (кегли) с интервалом 2–3 м одна от другой. Перед впереди стоящими в колоннах игроками на стартовую черту кладут по футбольному мячу (за неимением футбольных мячей их можно заменить баскетбольными или волейбольными).

Ход игры. По сигналу руководителя впереди стоящие игроки ударяют ногой по мячу и ведут его по земле до первой булавы, огибают ее справа, подходят, ведя мяч по земле, ко второй булаве, огибают ее слева, далее ведут мяч к третьей булаве, огибают ее справа и таким же путем ведут мяч обратно. Возвращаются к своей команде и с установленного места ударом ноги по мячу передают его следующим участникам. Передав мяч, идут в конец своей колонны. Получившие мяч, ведут его ногой так же, как и первые игроки. Так игра идет до тех пор, пока все играющие не примут участия в ведении мяча ногой.

Победительницей считается команда, набравшая больше очков. Итоги подводятся по правилам игры-эстафет.

Правила.

1. Игру можно начинать лишь по сигналу руководителя.
2. Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего игрока.
3. Во время ведения мяча по земле нельзя ронять булавы. Если игрок сбил булаву, он должен поставить ее на место и только тогда продолжать вести мяч.
4. Во время ведения мяча можно ударять его правой и левой ногой.
5. Игрок, упустивший мяч во время ведения, должен вернуть его на место потери и продолжать ведение.
6. За все ошибки команде начисляются штрафные очки.

Передача мяча в колоннах

Педагогическая задача. Развитие гибкости, координационных способностей, навыков владения мячом.

Подготовка. Играющие разделяются на 2–4 равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. У впереди стоящих в колоннах – по мячу.

Ход игры. По сигналу руководителя впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись на свое прежнее место, он поднимает мяч вверх и дает команду своей колонне: «Смирно!» Вся группа принимает положение «смирно».

Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим числом штрафных очков.

Правила.

1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков. За нарушение этого правила команде записываются штрафные очки по количеству пропущенных игроков.
2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, встать на место и передавать мяч сзади стоящему.
3. Каждый раз, как только последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

Передача мяча под ногами

Построение то же, что и в предыдущей игре, но расстояние между игроками – полтора шага. Мяч передают или перекачивают под широко расставленными ногами. Мяч можно прокатить сразу от начала до конца колонны. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на свое место и покатить его дальше.

Комбинированная передача мяча. Построение то же, что и в предыдущих играх – передача мяча. Начинают игру, передавая мяч соседу над головой. Передавший мяч сразу поворачивается кругом и широко расставляет ноги. Последний игрок в колонне, получив мяч, поворачивается кругом и прокатывает или передает мяч под ногами всех игроков своей колонны. На протяжении игры все остаются на своих местах. Передача производится 3–4 раза подряд (по договоренности), после этого выявляется победитель.

Правила. Все виды передач остаются те же, что и в передаче «мяча над головой».

Эстафета с ведением и броском мяча в корзину

Педагогическая задача. Обучение ведению мяча и технике броска в корзину. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна напротив другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Ход игры. По команде руководителя: «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ударяя мяч об пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, также ведя мяч ударами о пол (землю) до середины баскетбольной площадки, откуда передают мяч очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии), и, поймав мяч, выполняют то же задание.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имевшая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей, то есть подводятся итоги по правилам игр-эстафет.

Правила.

1. Первым игрокам не разрешается выбегать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.
2. С мячом бежать нельзя, его следует вести ударами о пол.
3. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание.
4. Возвращаясь обратно, он может передать мяч игроку своей команды только с установленного места.
5. Штрафные очки за ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в такой эстафете могут быть разные: по пути бегущего ставят булавы (кегли), и игрок должен ударами мячом об пол обвести мяч вокруг них, а затем бросить мяч в корзину или щит; игрок, добежавший до щита, может попытаться бросить мяч один раз в корзину (попадание засчитывается как очко). В этом случае выигрывает команда, заработавшая больше очков. Выполняют задание парами: пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг другу, добегают до щита, бросают мяч в корзину до попадания и только после этого возвращаются обратно, также передавая мяч друг другу. В данном задании засчитывается и попадание, и правильность передач без пробежек. Возможны и другие задания.

Комбинированные эстафеты

Эстафета с мячом и скакалкой

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч, у второго – скакалка. Первый ведет мяч до фишки и возвращается в команду, затем отдает мяч третьему игроку. Второй бежит до фишки на скакалке и возвращается в команду. Затем отдает скакалку четвертому игроку и т.д. как только все участники команды примут участие в эстафете игру можно считать оконченной.

Мяч на ракетке

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого игрока мяч и теннисная ракетка. Его задача пронести мяч на ракетке до фишки и обратно, а затем передать мяч с ракеткой следующему участнику. Как только все участники команды выполнили это задание эстафету можно считать оконченной.

Эстафета с обручами

Команда стоит в колонну по одному. Задача каждого игрока пролезть через два обруча, обогнуть фишку и вернуться в команду. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Переправа

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Веселые эстафеты

Бег раков

Эстафета проводится в колоннах. Первые участники садятся на пол, опираясь руками сзади, спиной вперёд. По сигналу они устремляются вперёд, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами, до стойки, обратно без задания. Следующий участник вступает в борьбу тогда, когда финиширует его предшественник).

Паучок и другие

Команда стоит в колонну по одному. Каждый из участников должен принять исходное положение (согласно названному животному) и в таком положении дойти до фишки. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Собачка - бег на коленях с опорой руками впереди.

Краб - передвижение в седе боком на руках и ногах.

Воробей - прыжки на двух, ноги вместе.

Лягушка - прыжки в приседе.

Ящерица - ползание по пластунски.

Рак - передвижение в седе вперед на руках и ногах.

Цапля - прыжки на одной, другая придерживается сзади.

Гусь - бег в глубоком приседе.

Зайчик - прыжки на двух с опорой на руки.

Страус - бег на прямых ногах, руками обхватить голень.

Карактица - передвижение в седе спиной вперед с опорой руками.

Кенгуру

Команда стоит в колонну по одному. Мяч находится у первого участника между коленками. Задача каждого игрока допрыгать до фишки и вернуться в команду. При этом мяч терять нельзя. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной

Китайские палочки

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого участника две палочки и воздушный шарик. Его задача пронести шарик до фишки, вернуться в команду и передать реквизит следующему игроку. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Сиамские близнецы

Команда стоит парами. Левая и правая ноги участников связаны веревкой. Их задача добежать до фишки и обратно. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Забег сороконожек

Предстоящий забег необычен тем, что в нем участвует вся команда. Обхватив впереди стоящего игрока руками за талию, бегут за ведущим до назначенного места, например, той же импровизированной горы. Обегают ее и возвращаются назад. Очень важно при этом не столкнуться лбами с командой соперников и не споткнуться и не устроить «кучу малу».

Та команда сороконожек, которая без промедления и заминок обойдет «гору» и вернется первой назад, на исходную позицию, считается по праву победительницей.

«Мячики-скакалки»

Задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Эстафета с мячом

Состязание заключается в следующем: команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч следующим до тех пор, пока он не попадет к последним. Последние игроки, обега каждый свою цепочку, становятся во главе своих команд и передают мяч к игрокам, стоящим за ними. Мяч вновь попадает последнему игроку цепочки, который также должен ее обежать и стать во главе команды и так далее. Выигрывает та команда, игроки которой раньше поменялись местами.

Эстафета с бегом

Один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, быстрее справившаяся с заданием, считается победительницей.

Продень обруч

На расстоянии 15 - 20 м от линии старта лежит обруч. Задача - добежать до обруча, продеть его через себя, быстро вернуться обратно и передать эстафету касанием ладони о ладонь.

6. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количес во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	60	
1.1	Бег, скоростной бег, челночный бег.	12	Умеют играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Используют игровые упражнения для развития физических способностей.
1.2	Координация движения, ловкость.	24	
1.3	Прыжки: в длину, в высоту.	12	
1.4	Техника метания.	12	
2.	Спортивные игры. Футбол.	57	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности во время занятий футболом.
2.1	Передвижение и остановки мяча.	12	
2.2	Удары по мячу.	21	
2.3	Остановка мяча	9	
2.4	Ведение мяча и обводка.	9	
2.5	Отбор мяча.	3	
2.6	Вбрасывание мяча.	3	
3.	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими элементами.	45	Умеют играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Используют игровые упражнения для развития физических способностей.
3.1	Координация, ловкость.	15	
3.2	Группировка, перекаты.	9	
3.3	Опорный прыжок.	21	
4.	Спортивные игры. Волейбол.	60	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности во время занятий волейболом.
4.1	Перемещение.	9	
4.2	Передачи мяча.	15	
4.3	Подачи мяча	18	
4.4	Прием мяча	18	
5.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	51	Умеют играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Используют игровые упражнения для развития
5.1	Бег, скоростной бег, челночный бег.	30	
5.2	Прыжки: в длину, в высоту.	21	

			физических способностей.
6.	Спортивная игра. Баскетбол.	60	
6.1	Стойка баскетболиста. Ведение	12	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности во время занятий баскетболом.
6.2	Передача.	9	
6.3	Бросок.	15	
6.4	Броски по кольцу.	15	
6.5	Ловля мяча.	9	
	ИТОГО:	333	

7.Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. основная образовательная программа «Образовательная система «Школа 2100», под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – изд.2-е, испр. – М.: Баласс, 2011 год,
2. программа учебного курса «физическая культура» для 1 – 4 классов общеобразовательных учреждений авторы: Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина.1-4 кл.- М.: Баласс, 2011 год,
3. учебник по физической культуре, автор: Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина.1-4 кл.- М.: Баласс, 2011 год,
4. авторская программа Каинова А.И. Кандидата пед.наук для учащихся 1-4классов, Издательство «Учитель», Волгоград,2010 г.
- 5.Учебник: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2014год.