

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области
Отдел образования администрации Гайского городского округа
МАОУ "СОШ № 4" г. Гая Оренбургской области

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей

Габбасова (Габбасова М.Я.)
Протокол № 1

от "31" августа 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Габбасова (Габбасова М.Я.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 4»

Касимова (Касимова О.В.)

Приказ № 279

от "31" августа 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета.....	8
Место учебного предмета в учебном плане.....	14
Личностные, метапредметные и предметные результаты	14
Материально-техническое обеспечение.....	17
Тематическое планирование	
1 класс.....	19
2 класс.....	21
3 класс.....	23
4 класс.....	25
Содержание программы	
1 класс.....	27
2 класс.....	39
3 класс.....	51
4 класс.....	65
Список литературы.....	70
Приложение 1	71

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе Примерных программ внеурочной деятельности школьников, методических рекомендаций для учителя, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Актуальность программы

Актуальной является проблема преодоления гиподинамии в условиях школы. При интенсивной или длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться утомление. В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья в целом, существенную роль играет двигательная активность. Свой незаменимый вклад в этот процесс вносит игровая деятельность.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. За игрой ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать.

Играя, ребенок легче устанавливает связь с миром взрослых и с миром вообще, у него появляются навыки внутреннего диалога, необходимого для продуктивного мышления. В игре развивается самосознание детей — то, как он относится к самому себе, кем он себя считает, как себя называет.

В школе и дома, выполняя учебные задания, современные дети большей частью сидят, и это сидение есть не что иное, как некая своеобразная форма комфорта, который вступает в конфликт с естественным инстинктом игрового движения.

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение;
- физическая раскованность и свобода;
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»;
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»;
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так, что нарушением правил игра противоречит сама себе»;
- легкость, которую приобретает каждый ее участник;
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает».

«Для успехов обучения необходимо, чтобы и ученик и учитель одинаково были бодры», — убеждал учителей И.А. Сикорский. К числу внешних условий, обеспечивающих эту бодрость и «возвышающих» умственную работоспособность он относил:

- 1) «свободные движения в форме игр (мышечная работа);
- 2) возбуждение сердца и дыхания (удовольствием, движением);
- 3) влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе);
- 4) чистый воздух для удаления из организма работных ядов (игры на воздухе).

Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Освоение тех или иных видов игр начинается с физических упражнений и ознакомлением основных элементов

игры.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

При комплектовании группы учитываются возрастные особенности обучающихся, группа здоровья, предусмотрено деление группы обучающихся на подгруппы, а также индивидуальная работа с обучающимися.

Рабочая программа «Подвижные игры» носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития обучающихся от 6 до 11 лет.

Программа рассчитана на 4 учебных года.

Продолжительность занятия 1 час. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Рабочая программа «Подвижные игры» представлена тремя направлениями: **русские народные игры, игры народов мира**, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки, **подвижные, спортивные игры и эстафеты**.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. **Новизна программы** заключена в объемном охвате знаний и умений, ушедших порою в далекую историю, культурного наследия народов мира и использование нестандартного инвентаря и оборудования, приспособленного к сельской местности.

Подвижные игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Представленная программа построена с учетом требований «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов», которая предусматривает закрепление в игровых заданиях двигательные навыки, получаемые на уроках физической культуры. «Подвижные игры» — это *еженедельные занятия физическими упражнениями*, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют особую оздоровительную ценность.

Цели и задачи программы

Цель программы: способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;

- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;
- оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

Общая характеристика учебного предмета

Принципы построения программы

В ходе реализации *рабочей программы «Подвижные игры»* педагог использует основные принципы воспитания и обучения, направленные на совместную деятельность педагога и обучающегося:

- принцип доступности и последовательности (от простого к сложному);
- принцип научности (курс основывается на научных достижениях, исторических фактах);
- учет возрастных особенностей (содержание и методика работы ориентирована на детей конкретного возраста);
- принцип наглядности (использование наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание в работе с детьми необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков);
- принцип динамичности и индивидуализации (предполагает максимальный учет характеристических особенностей каждого обучающегося и постепенного увеличения нагрузки);
- принцип результативности (что должен знать и уметь каждый ребенок в ходе реализации программы);
- принцип актуальности (содержание программы приближено к реальным условиям жизни и деятельности, интересно для обучающихся);
- принцип межпредметности (обучающиеся опираются на знания и умения, полученные на уроках физической культуры, окружающего мира).

Формы и методы обучения и воспитания

Основной формой организации учебной деятельности в рамках реализации рабочей программы *«Подвижные игры»* является занятие, содержащее следующие этапы:

- организационную часть,
- сообщение новых знаний,
- закрепление материала, подвижная игра ,
- консультации групповые и индивидуальные,
- итоговый контроль.

Формами организации учебных занятий в рамках реализации рабочей программы *«Подвижные игры»* так же являются:

- тематические учебные занятия (основы знаний подвижных игр);
- обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);

-занятие-путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке, в поле, в лесу);

На учебных занятиях используются в сочетании различные **методы** обучения и воспитания:

по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры);

Деятельность ученика направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания-знакомства».

по степени самостоятельности мышления обучающихся:

- репродуктивный (объяснительно-иллюстративный, когда ученик сам активно воспроизводит учебный материал, в результате формируются «знания-копии»);
 - проблемно-поисковый (постепенное приобщение учеников к самостоятельному решению проблемы под руководством педагога).
 - исследовательский метод (ученики самостоятельно формируют проблему и решают ее с последующим контролем преподавателя, что обеспечивает продуктивную деятельность).
- В результате формируются «прочные знания».

по степени управления учебной работой:

- учебная работа под руководством педагога;
- самостоятельная работа обучающихся.

методы стимулирования интереса к учению:

- убеждение в значимости укрепления здоровья и физического совершенствования посредством подвижных игр;
- положительные эмоции на занятиях;
- поощрение, создание для ребенка ситуации успеха.

На занятиях также используются элементы методов дифференцированного, индивидуального и проблемного обучения (рис.1).



Рис.1. Методы обучения, используемые на занятиях.

При проведении занятий используются *игровой и соревновательный методы*.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий.

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда обучающиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим урокам.

Возможности программы для развития личности

Рабочая программа «Подвижные игры» располагает большими возможностями для развития личности:

-индивидуальный подход на занятиях является условием успешного развития физических способностей, заложенных в ребенке;

-идет подготовка к условиям современной жизни;

-общение в разновозрастной группе благоприятно влияет на становление ребенка как личности, способной заботиться о других и абсолютно самостоятельной.

Выход на экскурсии на свежем воздухе повышает защитные функции организма ребенка за счет небольших физических нагрузок и природных факторов.

Особенности содержания образовательных направлений

В наше время для физического и духовного воспитания подрастающего поколения очень важно использовать традиционный потенциал, накопленный многолетним жизненным опытом народов. Важно иметь в виду, что данные подвижные игры и спортивные состязания оказывают комплексное воздействие на развитие двигательных качеств, а также положительно влияют на формирование двигательных умений и навыков школьников.

Поэтому в содержание кружка включены организованные игры, эстафеты, самостоятельные игры и развлечения не только из программы физической культуры, но и **национальные игры.**

Цель образовательного направления: формирование знаний культурного наследия наций и умений использовать эти знания на практике во благо своего здоровья (для увеличения объема двигательной активности, повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой системы).

Достижение цели возможно при реализации следующих задач:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;
- знакомство с культурой и обычаями народностей;
- закаливание организма.

Место учебного предмета в учебном плане

В начальной школе на реализацию рабочей программы отводится 1 час в неделю, что составляет 33 часа в 1-ом классе и по 34 часа в 2-4 классах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

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

Требования к знаниям, умениям, навыкам обучающихся:

Раздел программы	Знания обучающихся	Умения обучающихся
Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале, на площадке, в лесу, на пруду и т.д. общие требования к обучающимся. Общие сведения о спортивном инвентаре. Правила ТБ при использовании спортивного инвентаря. План работы на год.	Соблюдать правила безопасности труда и ПБ. Соблюдать правила внутреннего распорядка и посещать занятия согласно расписания.
Подвижные игры	Знания культурного наследия наций, приемы и элементы подвижных игр. Оборудование и инвентарь.	Пользоваться оборудованием и спортивным инвентарем, приспособлениями, выполнять упражнения , основные приемы,

		элементы и в целом процесс подвижных игр. Подбирать инвентарь к каждому виду подвижной игры. Играть согласно описания игры.
--	--	---

Формы и методы отслеживания результатов

- Наблюдение
- Анализ физической деятельности
- Соревнования

Оценка результативности реализации программы

Формами подведения итогов усвоения и контроля реализации *дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»* являются:

- устный контроль - предусматривает индивидуальный и фронтальный опросы;
- письменный контроль - предполагает диагностические исследования, анкетирование;
- портфолио достижений обучающихся (по результатам освоения, участия и соревнований)

Содержание учебного предмета (приложение 1)

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование учебно-методического комплекса и спортивного оборудования и инвентаря	К-во
Учебно-методический комплекс		
1	Программа по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е.)	1
2	Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е.: Физическая культура. Учебник. Книга 1.2. 1 – 2, 3-4 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	2
3	Рабочая программа по физической культуре	1
4	Егоров, Б.Б., Пересади́на Ю.Е. Физическая культура 1-4 классы Методические рекомендации для учителя. – М. : Баласс, 2012.	1
5	Гришина, Г.Н. «Любимые детские игры» М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999.	1
6	Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР под ред. Т.И.Осокиной. М.: Просвещение, 1989	1
7	Ковалёва, Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. М.: ООО «ДОМ. XXI век, 2007	1
8	Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в школе. М.: ООО «ТЦ Сфера», 2004	1
9	Степанова, О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. М.: Баласс, 2008	1
Учебно-практическое оборудование		
1	Стенка гимнастическая	3
2	Канат для лазанья	1
3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	2

4	Маты гимнастические	4
5	Стулья	2
6	Санки	2
7	Сетка волейбольная	1
8	Палка гимнастическая	комплект
9	Скакалка детская	комплект
10	Кегли	комплект
11	Обруч детский	комплект
12	Мячи: набивные, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, резиновые, пластмассовые	комплект
13	Кубики (пластмассовые, бумажные)	комплект
14	Гантели	комплект
15	Мишень (вертикальная «Пасть льва», горизонтальная- обруч)	3
16	Флажки	комплект
17	Бадминтон	4
18	Аптечка	1
19	Хоккейные клюшки	комплект

Учебный план занятия

Части занятия	продолжительность	
	1 класс	2-4 классы
Подготовительная часть	10 минут	10 минут
Основная часть:	20 минут	30 минут
1) получение основ знаний (работа с учителем)	15 минут	20 минут
2) закрепление полученных знаний (самостоятельная работа)	10 минут	10 минут
Заключительная часть	5 минут	5 минут
Итого:	35 минут	45 минут

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения
1 класс (33 часа)				
1	1. Волк во рву (рус. н.и.) 2. Удочка 3. Совушка-сова, большая голова	Техника безопасности на уроке физической культуры. ОРУ. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Игра.	2	
2	1. «Горелки» (рус. н.и.) 2. Бег с препятствиями 3. Скачки (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
3	1. Кот и мышь (рус. н.и.) 2. Потяни шнур 3. Прыжок лягушки (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	2	
4	1. Блуждающий мяч (рус. н.и.) 2. Охотник сторож, звери 3. Драчливый баран (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
5	1. Эстафета с мячами 2. Караси и щука 3. Поймай того, у кого камушек (Греческая н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	2	
6	1. Эстафета -Биатлон 2. Два Мороза 3. Игра в шапку (Казачья игра)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
7	1. Перебежка со снежками 2. Передай мяч 3. Угадай и догони (Татар. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
8*	1. Море волнуется – раз 2. Кот и мышь 3. Скок-перескок (Татар. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
9	1. Класс, смирно! 2. Волк во рву 3. Продаем горшки (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	

10	1.Охотники и утки 2.Гонка мячей по кругу 3.Конно-спортивная игра (Груз.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
11	1. Мяч соседу 2.Подвижная цель 3.Забрасывание белого мяча (Калмыц.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
12*	1.Бой петухов 2.Эстафета на санках 3.Танки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
13	1.Класс-смирно 2.Кто кого перетянет 3.На санках с лыжными палками	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
14	1.Бой петухов 2.Шайба 3.Лодочки (на санках)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
15	1.Эстафета с мячами 2.Зайцы в огороде 3.Кто быстрее (Адыг. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
16	1.Птицы и клетка 2.Белые медведи 3.Гуси-лебеди	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	3	
	ИТОГО:		33	

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения
2 класс (34 часа)				
1	1.Пустое место 2.Классы (Классики) 3.Хлебец (Хлибчик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	08.09
				15.09
2	1.Зайцы в огороде 2.Стой-беги! 3.Веселые старты	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	22.09
				29.09
3	1.Охотники и утки 2.Сбей мяч 3.Луговое троеборье	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	06.10
				13.10
4	1.Поймай мяч 2.День и ночь 3.Перетягивание веревки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	20.10
				27.10
5	1. Капканы 2. Бег с препятствиями 3.Снимать сыр (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры Разучивание и проведение игр.	2	10.11
				17.11
6	1.Гонки на лыжах в парах 2.Перебежка со снежками 3.Грыбаки (Крестик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	24.11
				01.12
7	1. Взятие крепости 2.Салки маршем 3.Слалом на равнине	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	08.12
				15.12
8	1. К своим флажкам 2.Удочка 3.Сильные ноги (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	22.12
				29.12
9	1.Эстафета в мешках 2.Дойди до середины 3.Игра в мяч на «лошадях» (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	12.01
				19.01
10	1.Гонка с шайбой 2.Пройди ворота 3.Спутанные кони (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	26.01
				02.02

11	1. Кто дальше 2. Пингвин с мячом 3. Игра в шапку (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	09.02
				16.02
12	1. Подними предмет 2. Салки со снежками 3. Веселые старты	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	22.02
				01.03
13	1. Пожарные на учении 2. Салки 3. Кто дальше?	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	15.03
				22.03
14	1. Сбей мяч 2. Защита укрепления 3. Печки (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	05.04
				12.04
15	1. Вызов 2. Мяч с притоптыванием 3. Стой-беги!	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	19.04
				26.04
16	1. Мяч соседу 2. День и ночь 3. Гуси-лебеди	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	08.05
				17.05
17	1. Эстафета с мячами 2. Караси и щука 3. Поймай того, у кого камушек (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры	2	24.05
				28.05
	Итого		34	

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения
3 класс (34 часа)				
1	1.Захват противника 2.Зайцы в огороде 3.Кто быстрее (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
2	1.Стой! 2.Луговое троеборье 3.Мяч с притоптыванием	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
3	1.Лапта 2.Точный удар 3.Высокий дуб (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
4	1.Мы веселые ребята 2.Эстафета в мешках 3.Классы (Классики)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
5	1. Заяц без логова 2. Дойди до середины 3.Ну-ка, отними!	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
6	1.Птицы и клетка 2Белые медведи 3.Угадай и догони (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
7	1.Эстафета- Биатлон 2.Два Мороза 3.Игра в шапку (Казач.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
8	1.Перебежка со снежками 2.Передай мяч 3.Угадай и догони	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
9	1.Угадай, кто 2.Третий лишний 3.Заяц без логова	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
10	1. Эстафета на санках 2. Салки 3. Снятие шапки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	

11	1.Эстафета зверей 2.Дедушка-рожок 3.Игра в лягушек (Груз.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
12	1.Салки 2.Городки 3.Мы веселые ребята	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
13	1.Не давай мяч водящему 2.Защита укрепления 3.Человек, ружье, тигр	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
14	1. Перестрелка 2.Гонка мячей по кругу 3.Караси и щука	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
15	1.Вызов 2.День и ночь 3.Стой	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
16	1.Поймай мяч 2.Защита укрепления 3.Печки (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
17	1.Вызов 2.Мяч с притоптыванием 3.Стой-беги!	ОРУ Правила игры. Проведение игры	2	
	Итого:		34	

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения
4 класс (34 часа)				
1	1.Гуси-лебеди 2.Красная шапочка 3.Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
2	1.Кот проснулся 2.Пятнашки 3.Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
3	1.Летучие рыбки 2.Филин и пташки 3.Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
4	1.Космонавты 2.Зима-лето 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
5	1.Ловишки 2.Фигуры 3.Эстафеты на развитие ловкости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
6	1.Дети и медведи 2.К своим флажкам 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
7	1.Гонка с шайбой 2.Пройди ворота 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
8	1.Стая 2.Птица без гнезда 3. Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
9	1.Колдунчики 2.Гуси-лебеди 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	

10	1. Эстафета-Биатлон 2. Два Мороза 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
11	1. Пчелы и медвежата 2. Хитрая лиса 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
12	1. Пустое место 2. Городки (по кругу) 3. Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
13	1. Птицы и клетка 2. Угадай, кто? 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
14	1. На новое место 2. Скорый поезд 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
15	1. Бег сороконожек 2. Посадка овощей 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
16	1. Бег по кочкам 2. Найди себе пару 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
17	1. Два и три 2. Передал мяч, садись Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
	Итого:		34	

Приложение 1

1 класс

Содержание программы:

1.1. «Волк во рву» (рус.н.и.)

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

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

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

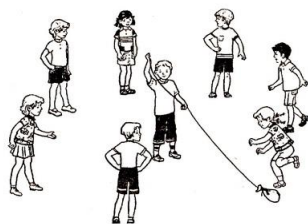
Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя; 3) «волки» не имеют права выбежать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

При большом количестве играющих, перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить.

Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть. Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость,

2. 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.

3. Совушка-сова — большая голова.

По цели и характеру является разновидностью игры «Фигуры».

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

*«День наступает,
Все оживает!»*

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

*«Ночь наступает,
Все замирает!»*

После этих слов все играющие замирают в тех позах, в которых их застали слова учителя. Из своего гнезда выходит «совушка» и обходит всех играющих. Того из игроков, кто пошевелится, она уводит в свое гнездо. Игра заканчивается, когда в гнезде «совушки» оказывается 3–5 играющих (зависит от общего числа играющих). Выбирается новая «совушка», и игра начинается сначала.

2.1. Горелки (рус.н.и.)

Цель игры: развитие ловкости, сноровки.

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

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди на поле,

Едут там трубачи. Да едят калачи.

Погляди на небо: звезды горят,

Журавли кричат:- Гу, гу, убегу.

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

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

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

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

2. Бег с препятствиями

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

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



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

3. Скачки(Адыгейская н.и.)

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

На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша (на расстоянии 20—30 м). Игроки садятся на «коня», то есть пропускают между ног хворостину, придерживая ее рукой. По команде каждый должен добежать до линии поворота, развернуться и прибежать назад, пересечь линию старта (финиша). **Правила игры:** выигрывает тот, кто первый пересечет линию финиша; если хворостина во время бега окажется в другом положении (то есть не между ног), игроку засчитывается поражение.

3.1. Кот и мышь (рус.н.и.)

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

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

2. Потяни шнур!

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

На игровой площадке ставят два стула спинкой друг к другу, на расстоянии 2—3 м, под которыми протянута веревка. Ее концы равномерно (на 10—15 см) выступают из-под стульев с обеих сторон. Играющие дети разбиваются на пары. Играющая пара садится на стулья. По сигналу или команде учителя оба играющих должны вскочить, сделать три круга вокруг стульев (каждый бежит вправо), сесть на свой стул, нагнуться и дернуть за шнур. Побеждает игрок, первый вытянувший шнур из-под стула противника. Игра повторяется 3 раза с каждой парой для выявления победителя, сумевшего выиграть 2—3

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

Развивает: быстроту реакции, гибкость, ловкость

3. Прыжок лягушки (Адыгейская н.и.)

Цель игры: укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища. На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем, то же самое выполняют следующие игроки. **Правила игры:** нельзя переступать через линию старта и отрывать ладони от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает; выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.

Вариант игры: прыжки выполняются спиной вперед.

4.1. Блуждающий мяч (рус.н.и.)

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

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

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

2. Охотник, сторож, звери

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

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

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

Оставшиеся «звери» могут выручать пойманных. Для этого нужно, пробегая мимо круга, дотронуться до протянутой руки пленника. Переходить линию круга пойманные не могут. В то же время, если охотник или сторож «запятнали» выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные «звери» убегают и присоединяются к остальным на игровом поле.

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

3. Драчливый баран (Адыгейская н.и.)

Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром . 1,5—3,5 м (в зависимости от возраста детей). Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга. **Правила игры:** по договоренности можно менять плечи. Для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу. Проигравшим считается тот, кто: коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком; упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках.

5.1. Эстафета с мячами

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

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4–6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков. **Правила:** 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта, В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений

2. Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

3. Поймай того, у кого камушек (Греческая н.и.)

Цель игры: развитие внимательности, быстроты.

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

У ведущего игру есть камешек, он ходит перед шеренгой и делает вид, будто хочет положить его в ладони игроков. Затем незаметно опускает камешек в чьи-нибудь ладони. Тот, кому достанется камень, бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытаются поймать, пока он в поле. На линии его уже схватить нельзя. **Правила игры:** если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего; если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.

6.1. Эстафета-Биатлон

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

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

2. «Два Мороза»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки). На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые, Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос, А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?!..

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

Не боимся мы угроз, И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома. **Правила игры:** водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

3. Игра в шапку (Казачья игра)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков. **Правила игры:** шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу. **Вариант игры:** на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

7.1. Перебежка со снежками

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

2. Передай мяч

Цель игры: развитие меткости, глазомера.

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

мяч по кругу, говоря рифмовку:

«Раз, два, три, Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть, Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять, Бросать кто умеет? Я!..»

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

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

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

3. Угадай и догони (Татарская н.и.)

Цель игры: развитие внимательности, ловкости. Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок. **Правила игры:** если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать; как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

8.1. Море волнуется –раз

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал. Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

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

Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3—4 играющих.

2. Кот и мышь

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

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

3. Скок-перескок

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног. На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий. Водящий говорит: *«Перескок!»*. После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим. **Правила игры:** нельзя выталкивать друг друга из кружков; двое играющих не должны находиться в одном кружке; при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

9.1. «Класс, смирно!»

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

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

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

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

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

2. Волк во рву

Цель игры: развитие внимания, тренировка координации движений. На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями. Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры. **Вариант игры:** водящих может быть 2—3. Проводится соревнование между волком (волками): кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймает козочек, а также отмечают козочки, ни разу не пойманные волками.

3. Продаём горшки (Чулмак уены Татарская н.и.)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Играющие разделяются на две группы: дети-горшки и игроки—хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок—хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

— *«Эй, дружок, продай горшок!»*

— *Покупай!*

— *Сколько дать тебе рублей?*

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

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

10.1. Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости. На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами. **Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры.

Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

2. Гонка мячей по кругу

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

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

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

Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

3. Конно-спортивная игра (Кабахи-Грузинская н.и.)

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

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

11.1. Мяч соседу

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

Развивает: ловкость

2. Подвижная цель

Цель игры: развитие ловкости, меткости, глазомера, выдержки. На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4–5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу учителя или по его команде дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

3. Забрасывание белого мяча (Цаган монда хаялган-калмыцкая н.и.)

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

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

12.1. «Бой петухов»

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину. **Описание.** По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

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

2. Эстафета на санках

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

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

3. Танки

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой форме.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 20—25 м (линии старта и финиша). Играющие делятся на группы до 6—8 человек, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному с интервалом 1,5—2 м. У каждого игрока в правой руке по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, что получается одна длинная цепь — «танк». По сигналу или команде учителя игроки начинают движение к финишу. Побеждает та команда, которая первой пересечет линию финиша.

13.1. «Класс, смирно!»

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

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

конце игры отмечают самых невнимательных. **Правило:** игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции

2. Кто кого перетянет...

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

Правила игры: запрещается помогать руками и браться руками за веревку. Победителем оказывается тот, кто перетянет санки противника за черту круга.

3. На санках с лыжными палками

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

14.1. «Бой петухов»

Место: зал, площадка.

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

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

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

2. Шайба

Цель игры: развитие ловкости, внимания. На плотно утоптанной снежной или ледяной площадке (ровной площадке в спортзале) отмечается круг диаметром 6—8 м. Из числа играющих выбирается водящий, а остальные дети становятся по кругу. Водящий стоит в центре. Он кладет перед собой шайбу (деревянный кружок, мяч и т. п.) и ударом ноги пытается выбросить ее за пределы круга. Остальные играющие препятствуют этому, отбивая ногой предмет обратно в круг. Тот, кто пропускает предмет справа от себя, становится водящим, а водящий занимает его место. Игра начинается сначала. **Варианты игры:** водящий старается перехватить предмет, который посылают играющие друг другу через круг. Если ему это удастся, то он становится на место игрока, по чьей вине это произошло, а тот становится водящим; водящий отбивает предмет клюшкой, а остальные — ногами; у всех детей есть клюшки, которыми они отбивают предмет; игра происходит на ледяной площадке, либо на ровной поверхности в спортзале.

3. Лодочки

Цель игры: развитие ловкости, скоростной реакции. Игра проводится на утоптанной снежной поляне (можно проводить на снежной поляне на лыжах, но с увеличением дистанции). На игровой площадке чертятся две линии: берега реки на расстоянии 10—12 м (для лыжников 25—30 м). Образовывается 2—3 команды, которые в свою очередь делятся на «пассажиров» и «лодочников». У одного края площадки (берегу) стоят «лодочники», выстроившись в колонну, а у противоположного — «пассажиры», в руках у каждого из них по снежку (тряпичный мяч). Учитель объясняет, что на противоположном берегу «лодочников» с нетерпением ждут «пассажиры», но брать можно не более одного «пассажира». По сигналу или команде учителя «Поплыли!» «лодочники» перебегают на противоположный берег, берут у стоящих первыми игроков снежок и возвращаются, становясь в конец колонны. Игрок, отдавший свой снежок, также становится в конец своей колонны. Затем «плывут» вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая переправу. Потом «лодочники» и «пассажиры» меняются местами и игра начинается сначала.

15.1. Эстафета с мячами

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

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

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

2. Зайцы в огороде

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

3. Кто быстрее (Адыгейская н.и.)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног. На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков. **Варианты игры:** то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

16.1. «Птицы и клетка»

Место: зал, площадка. Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг — «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше

проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии, По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». **Правила:** 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробегать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы. **Варианты:** 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

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

2. Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке. По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей». Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

3. Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите!*

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

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

2 класс

Содержание программы

1.1. Пустое место.

Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит

по кругу. Тот, до кого водящий дотронулся, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места водит.

2. Классы (Классики)

Цель игры: развитие ловкости, сноровки, прыгучести, укрепление опорно-двигательного аппарата. На ровной площадке (асфальт, бетон, утрамбованная земля) мелом чертят геометрические фигуры, состоящие из квадратов («классов») общим числом 10 (по числу классов в школе). Наиболее распространены два вида фигур. Над верхней частью под дугой пишется слово «огонь».

Играющие определяют очередность игры. Общий принцип следующий: первый играющий бросает плоский камень (стекляшку, кусок облицовочной плиты и т. п.), начиная с первого класса, а затем перепрыгивает из класса в класс на одной или двух ногах.

Выполнив упражнение, он бросает камень в следующий класс, после прыжка подбирает его и снова прыгает по всем десяти квадратам. И так до 10 класса. Если играющий во время прыжка наступил на черту или камешек, попал в другой класс, то право бросать камушек и начинать игру переходит к следующему игроку. Предыдущий игрок, когда к нему снова переходит камушек, начинает с того класса, в котором допустил ошибку. Если при броске камушек попадает в сектор «огонь», то ребенок начинает игру с первого класса, когда до него доходит очередь. Выигрывает тот, кто первым пройдет все «десять классов школы».

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

3. Хлебец (Хлибчик - Украинская н.и.)

Цель игры: развитие внимания, ориентировки в пространстве, укрепление мышц ног. Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется «хлибчиком».

— *Пеку-пеку хлибчик, — выкрикивает хлибчик.*

— *А выпечешь? — спрашивает задняя пара.*

— *Выпеку!*

— *А убежишь?*

— *Посмотрю!*

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

2.1. Зайцы в огороде

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

2. Стой-беги!

Цель игры: развитие внимания, реакции на сигнал, ловкости. Из числа играющих выбирают водящего. У него в руках мяч. По сигналу учителя водящий подбрасывает мяч

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

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

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

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног. На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков. Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

3.1. Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости. На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами. Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

2. Сбей мяч

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

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

3. Луговое троеборье

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление мускулатуры спины, позвоночника, ног, рук и плечевого пояса. Для игры подготавливают игровую площадку с расстоянием от старта до финиша 25—30 м. На этом поле должны быть небольшое препятствие (кочка, канавка и т.п.), дуга (ивовый прутик, воткнутый в землю обоими

концами) и 4—5 обручей, положенных на землю на небольшом расстоянии друг от друга подряд или в шахматном порядке. Все дети собираются у старта. Каждый из участников должен: Приняв старт сидя, подняться, разбежаться и перепрыгнуть через препятствие (кочку, канавку). Добежать до дуги из ивового прута, остановиться и пролезть под ней на четвереньках. Пробежать участок обручей, перешагивая из одного в другой, а затем быстрее добежать до финиша. Определяется не только скорость, но и качество выполнения задания. Так определяется лучший троеборец.

4.1. «Стой!» Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч.

Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!». Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков. Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

2. «День и ночь» Место: зал, площадка.

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

Выигрывает команда, поймавшая больше играющих. Правила: 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников. Варианты: 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания – упражнения. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

3. Перетягивание веревки

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

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

Правила игры:

выигрывает тот, кто первым выйдет из круга двумя ногами;

нельзя дотрагиваться до пола руками.

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

5.1. Капканы

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

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

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

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

2. Бег с препятствиями

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

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

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

3. Снимать сыр(Адыгейская н.и.)

Цель игры: укрепление мышц рук и ног, ловкости.

На игровой площадке вкапывается гладко обструганный длинный шест, на конце которого прибавляют небольшую корзинку, в которую кладут разные игрушки, сладости.

Принимающий участие в игре подходит к шесту и, обхватив его руками и ногами, залазит наверх и берет все, что может взять в одну руку. Затем спускается.

Правила игры:

нельзя сбрасывать лежащие в корзине предметы;

предметы, выпавшие из рук игрока при спуске, могут принадлежать любому из стоящих внизу;

чтобы руки не скользили, их можно натереть песком или золой.

6.1. Гонки на лыжах в парах

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

Все играющие делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по два человека у стартовой линии. Расстояние между игроками в парах 1,5—2 м, между командами — 5—6 м.

По сигналу или по команде учителя команды начинают движение парами. По следующему сигналу первые пары обеих команд расходятся в стороны, делают поворот вокруг и бегут вдоль своей команды в противоположном направлении, чтобы стать за последней парой. Пара, которая первой выполнит это задание, получает очко. По следующему сигналу такой же маневр осуществляет вторая, третья и т. д. пары, принося каждая по победному очку команде. Так продолжается до тех пор, пока первая пара не займет снова свое место.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Развивает: ловкость

2. Перебежка со снежками

Цель игры: развитие ловкости, внимания, меткости. На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—20 м друг от друга (расстояние между городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1—1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6—8 м. После разметки игровой площадки дети разделяются на две группы. Первая занимает зону одного города, а вторая группа,

разделившись пополам, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5—6 снежков. По сигналу учителя или по его команде игроки из первого города должны перебежать во второй, а дети другой команды должны попасть в бегущих снежками наибольшее число раз. После короткой передышки для подготовки снежков дети возвращаются в первый город, а стоящие по бокам игроки вновь пытаются поразить бегущих снежками. После этого команды меняются местами, а игра начинается сначала. После каждой перебежки подсчитывается количество попаданий снежком в бегущих. По итогам двух перебежек выигрывает та команда, игроки которой сумели попасть в большее число игроков, перебегающих из города в город. Развивает: внимание, ловкость, меткость

3. Грыбаки (Крестик)

Цель игры: развитие скоростной выносливости.

Играющие дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грыбаки» — пара, которая становится впереди всех на небольшом от них расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков, мимо «грыбаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грыбаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки.

Правила игры:

если один из бегущих будет пойман «грыбаками», не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грыбаками», а «грыбаки» становятся позади всех пар;

если «Грыбаки» не поймали ни одного из бегущих, то становятся на прежнее место и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

7.1. Взятие крепости

Цель игры: развитие умения сохранять равновесие, ловкости. При обильном снегопаде из скатанных снеговых шаров можно построить определенное укрепление. В обычных случаях на игровой площадке возводят снежный холм с пологими краями округлой формы и плоской вершиной диаметром 2—3 м. Играющие делятся на две неравные команды: «защитники» крепости и пытающиеся взять крепость. Защитников 2—4 человека, а нападающих — 4—8 человек.

Задача защитников — как можно дольше продержаться на вершине снежного холмика, а нападающих — столкнуть их оттуда. Игрок, которого столкнули с холмика при нападении, может подняться и предпринять еще одну попытку.

2. Салки маршем

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции.

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

3. Слалом на равнине

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

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

8.1. К своим флажкам

Цель игры: развитие внимательности и быстроты реакции.

Играющие делятся на 3—4 группы. На игровой площадке чертятся кружки диаметром 1,5—2 м по числу играющих групп (3—4). В центре кружка стоит игрок с флажком определенного цвета (для каждой группы свой), а вокруг него собираются остальные игроки команды.

По сигналу учителя или по его команде: «Побежали!» все участники игры, кроме одного в каждой группе с флажком, разбегаются по площадке. По повторному сигналу или команде «Стоп!» все останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами, переходя из круга в круг.

Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит игрок с флажком цвета их группы. Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.

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

2. 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.

3. Сильные ноги (Адыгейская н.и.)

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

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

Правила игры:

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

9.1. Эстафета в мешках

Цель игры: развитие ловкости, выносливости, координации движений.

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

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

Игроки, стоящие первыми в командах, влезают в мешки.

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

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

2. Дойди до середины

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра.

К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина

отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше наматывает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Варианты игры:

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

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

Развивает: ловкость, мускулатуру рук

3. Игра в мяч на лошадях (Греческая н.и.)

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

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

Правила игры:

игрок, уронивший мяч, в наказание меняется местом о лошадью.

10.1. Гонка с шайбой

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

По сигналу учителя начинается игра. Задача игроков пройти с шайбой до флажка, обогнуть его и вернуться обратно, передав клюшку и шайбу второму игроку, и т. д. Выполнивший задание становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки команды выполнили это упражнение. Победителем считается команда, последний игрок которой закончил выполнение задания первым. **Варианты игры:** вместо командных соревнований можно проводить «личное первенство», определяя победителей сначала в парах или тройках, а потом между ними; на ледовых площадках дети, умеющие кататься на коньках, могут выполнить это задание на коньках.

2. Пройди ворота

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

3. Спутанные кони (Тышаулы атлар)

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

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

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

Правила игры:

выигрывает команда, закончившая эстафету первой;

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

Категория: Татарские народные игры Развивает: силовую выносливость

11.1. Кто дальше?

Цель игры: скольжение по льду с сохранением равновесия, развитие меткости, глазомера. На игровой площадке «раскатывается» ледяная дорожка длиной 5—7 м. На расстоянии 1,5 м от начала дорожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбегаюсь с расстояния 2—3 м, скользят по дорожке на подошве обуви и стараются при скольжении ногой отодвинуть кубик как можно дальше. Победителем считается тот игрок, который отодвинул кубик дальше всех. **Вариант игры:** если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предоставляется вторая попытка. Причем игрок, не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших соревнований.

Развивает: глазомер, меткость

2. Пингвин с мячом

Цель игры: развитие ловкости.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в десяти шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой. **Вариант игры:** (с усложнением) каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

Развивает: ловкость

3. Игра в шапку (Казачьи игры)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

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

Правила игры:

шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед;

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

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

12.1. Подними предмет

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

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

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

2. Салки со снежками

Цель игры: развитие ловкости, меткости, выносливости.

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

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

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

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, выносливости.

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

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

3. Угадай и догони (Татарская н.и.)

Цель игры: развитие внимательности, ловкости. Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок. **Правила игры:** если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать; как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

13.1. Пожарные на учении

Цель игры: развитие ловкости, умения скользить по льду.

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

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

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

2. Салки (Пятнашки на санках)

Цель игры: развитие силы, выносливости, ловкости, координации движений.

Перед, началом игры очерчивают или обозначают флажками границы игровой площадки, за пределы которой выходить нельзя. Играющие дети делятся на пары. У каждой пары санки. Из двух играющих один сидит в санках, а второй везет их. Из всех пар по желанию или по считалке выбирается пара «водящих». По сигналу или по команде учителя начинается игра. Пары играющих разбегаются в разные стороны по игровой площадке, а водящая пара стремится догнать любую пару и «запятнать» одного из играющих.

«Запятнать» может игрок, сидящий в санках, делая это прикосновением руки. Та пара, которую «запятнали», становится водящей, а игра продолжается. **Правила игры:** нельзя

пытаться «запятнать» пару, которая перед этим была водящими. Пара, захватившая за пределы игровой площадки, становится водящей

3. Кто дальше?

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

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

Победителем считается тот игрок, который отодвинул кубик дальше всех.

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

14.1. Сбей мяч

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

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

2. «Защита укрепления»

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

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» – три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением». По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим. **Правила.** 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его). Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча. **Варианты:** 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга. . Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

3. Печки (Пички Украинская н.и.)

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

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

Игроки становятся с двух сторон линии печек, каждый около своей печки. Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.

Крайний игрок прокатывает мячик по печкам. Если мячик не остановился ни в одной из ямок, то второй крайний игрок катит его назад. Когда же мяч застрянет в чьей-либо печке, все участники игры стремительно разбегаются в разные стороны, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в одного из участников игры. Тот, в кого бросают, ловит мяч и бьет им другого игрока. При этом бросать надо с того места, где мяч настиг играющего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к

своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру сначала. За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сужают палочку - квочку. За каждый промах около печки втыкают палочку-цыпленка.

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

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

15.1. «Вызов»

Место: зал, площадка. На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домой».

Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его, Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в « плен » к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков. **Правила:** 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего сто игрока; 4) «пленного» можно выручить. Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действия. Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки

2. Мяч с притопыванием

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

3. Стой-беги!

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

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

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

16.1. Мяч соседу

Цель игры: развитие ловкости.

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

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

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

2. «День и ночь»

Место: зал, площадка.

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

Выигрывает команда, поймавшая больше играющих, **Правила:** 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников. **Варианты:** 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания — упражнения. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

3. Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите!*

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

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

17.1. Эстафета с мячами

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

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4–6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбиту булавой команда получает очко. Выигрывает команда,

которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков. **Правила:** 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта. В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

2. Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

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

3. Поймай того, у кого камушек (Греческая н.с.)

Цель игры: развитие внимательности, быстроты.

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

У ведущего игру есть камешек, он ходит перед шеренгой и делает вид, будто хочет положить его в ладони игроков. Затем незаметно опускает камешек в чьи-нибудь ладони. Тот, кому достанется камень, бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытаются поймать, пока он в поле. На линии его уже схватить нельзя. **Правила игры:** если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего; если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.

3 класс

Содержание программы

1.1. Захват противника

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, внимания. Описание игры: на игровой площадке на расстоянии 60—70 м друг от друга вбивается два колышка. В игре принимают участие 6 и более человек. Играющие делятся на две группы, каждая из которых выстраивается возле своего колышка. Группа, которой по жребию выпало начинать игру, выделяет одного человека, который должен добежать до колышка противоположной стороны площадки и дотронуться до него. Ему помогают защитники своей команды. «Противники» в свою очередь пытаются задержать нападающего.

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

2. Зайцы в огороде

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

3. Кто быстрее (Адыгейская н.и.)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног. На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков. **Варианты игры:** то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

2.1. «Стой!»

Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч.

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

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

играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

2. Луговое троеборье

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

3. Мяч с притопыванием

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

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

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

3.1. Лапта

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

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

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

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

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

2. Точный удар

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

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

Правила игры: игра ведется в быстром темпе.

3. Высокий дуб (Украинская н.и.)

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

На игровой площадке выкапывают продолговатую ямку, ширина которой несколько превышает диаметр мяча. Поперек ямки, ближе к одному ее краю, кладут палочку, а на палочку — дощечку из крепкого дерева с поперечной планкой на одном конце. На этот конец дощечки помещают небольшой резиновый мяч и опускают его на дно ямки. Поперечная планка поддерживает мяч и не дает ему соскочить с дощечки. Другой конец дощечки поднят вверх и выступает над ямкой. По жребью определяют того, кто будет бить мяч. Получивший это право становится возле ямки, а остальные расходятся на определенное расстояние в разные стороны. От удара палкой по верхнему концу дощечки мяч взлетает вверх. Все игроки, кроме ведущего, пытаются поймать его в воздухе.

Тот, кто поймает, идет бить, а кто бил, уходит к ловцам. Если мяч никто не поймает, то тот, который находится возле ямки, бьет опять. В игре могут принимать участие от десяти до пятнадцати детей.

Правила игры:

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

4.1. «Мы веселые ребята»

Место: зал, площадка.

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

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Но попробуй нас догнать!

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону, После этого игра повторяется вновь, Правила: 1) перебежать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома». Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3–4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и запятнанные. Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления» воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.

2. Эстафета в мешках

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

3. Классы (Классики)

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

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

5.1. «Заяц без логова»

Место: зал, площадка.

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

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

совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость, решительность.

2. Дойди до середины

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук. Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии. По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше наматает шнур до ленточки. В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара. **Варианты игры:** Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз. Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя. Развивает: ловкость, мускулатуру рук

3. Ну-ка, отними!

Место: площадка, зал

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

6.1. «Птицы и клетка»

Место: зал, площадка.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». **Правила:** 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробегать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты:

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

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

2. Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке. По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками

(левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей». Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

3. Угадай и догони (Читанме, бузме-Татарская н.и.)

Цель игры: развитие внимательности, ловкости.

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

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

Правила игры:

если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать;

как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

7.1. Эстафета-Биатлон

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

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

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

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Развивает: ловкость, меткость

2. «Два Мороза»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки). На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые, Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос, А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?!..

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

Не боимся мы угроз, И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома. **Правила игры:** водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала. Развивает: координацию

движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

3.Игра в шапку (Казачья игра)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков.

Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков. **Правила игры:** шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу. **Вариант игры:** на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

8.1. Перебежка со снежками

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

2.Передай мяч

Цель игры: развитие меткости, глазомера.

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

«Раз, два, три, Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть, Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять, Бросать кто умеет? Я!..»

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

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

Игра начинается снова. **Правила игры:** передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

3.Угадай и догони (Татарская н.и.)

Цель игры: развитие внимательности, ловкости. Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок. **Правила игры:** если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу,

давая понять, что нужно бежать; как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

9.1. «Угадай, кто»

Место: зал, коридор, площадка.

Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий. По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется на свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок. **Правила:** 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

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

2. Третий лишний

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

3. «Заяц без логова»

Место: зал, площадка. Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих — «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке.

По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убежать от «охотника». Если «охотник» успеваеет дотронуться до убегающего, то они меняются ролями. **Правила:** 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбежать, чтобы освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбежать в «дом». Стоящих в парах ну ж, но менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует разрешать долго ловить одну пару играющих.

Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу.

Игра способствует совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость, решительность.

10.1. Эстафета на санках

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

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

Играющие делятся на 2—3 команды в зависимости от числа играющих, которые выстраиваются колоннами с интервалом 1,5—2 м у линии старта. У каждой команды санки.

По сигналу руководителя первые три игрока каждой команды выходят на старт: один тянет санки, второй сидит в санках, а третий подталкивает санки сзади. Они бегут до линии финиша, делают там разворот и возвращаются обратно, где происходит смена тройки играющих: кто вез санки — становится в конец колонны, тот, кто сидел в санках,

занимает его место. Тот, кто толкал санки, садится в санки, а следующий игрок колонны выходит для подталкивания саней.

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

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

2. Салки (Пятнашки на лыжах)

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой форме.

На игровой площадке отмечаются границы, за которые играющие не могут заходить. Число играющих обычно 10—16 человек. Все они на лыжах, но без палок. Из числа играющих выбирается один или двое (в зависимости от числа играющих) водящих.

По сигналу или команде учителя дети разбегаются по игровой площадке, а водящие стараются догнать их и «запятнать». Тот игрок, кого «запятнал» водящий, становится сам водящим, а водящий присоединяется к играющим. Тот, кого «запятнали», должен остановиться, поднять правую руку вверх и громко сказать: «Я вожу!..»Играющий, пересекший границы площадки, становится водящим или выходит из игры.

3. Снятие шапки (Кудис агеба Грузинская н.и.)

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

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

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

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

Правила игры:

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

11.1. Эстафета зверей

Место: зал, площадка.

Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5—8 м проводится другая линия. По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д. **Правила:** 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой; 3) во время бега обязательно имитировать движения животного. Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет, Вариант: внезапный вызов номеров. Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом

2. Дедушка-рожок

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

*«Дедушка-рожок,
Съешь с горохом пирожок!
Дедушка-рожок,
Съешь с горохом пирожок!»*

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

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

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

3. Игра в лягушек (Бакакоба-Грузинская н.и.)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мускулатуры ног.

На игровой площадке чертится круг диаметром 3—4 м, от которого на расстоянии 6—8 м обозначается домик.

Игроки делятся на две команды по 6—8 детей. Одна из них, выбранная по жребию, становится в круг на четвереньки: они лягушки — скачут, квакают. На головах у них шапки. Игроки второй команды свободно располагаются за линией круга, стараются снять с них шапки, используя обманные движения, и донести их до домика. Убегающих преследуют лягушки, у которых сняли шапки. Они пытаются «осалить» убегающих (коснуться их рукой), прежде чем последние успеют вбежать в домик.

Если им это удастся, команде лягушек засчитывается столько очков, сколько игроков они «осалили». В противном случае очки получает другая команда. Каждые 3—4 минуты команды меняются местами.

Правила игры:

лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки;

в кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом;

снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут «осаливать» любого из убегающих и даже нескольких игроков.

12.1. Салки

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

2. Городки.

Место: площадка, зал

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

3. «Мы веселые ребята»

Место: зал, площадка.

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

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

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону. После этого игра повторяется вновь. **Правила:** 1) перебегать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома». Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3–4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и запятнанные. Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления» воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.

13.1. «Не давай мяч водящему»

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

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

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

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

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

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

2. «Защита укрепления»

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

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

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

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

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

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

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

3. Человек, ружьё, тигр (Корейская игра)

Развивает: выдержку, меткость

Цель игры: развитие внимательности, имитационных движений, силы.

Корейская игра-считалка, в которую играют двое или две команды парами.

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

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

14.1. «Перестрелка»

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

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

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

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

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

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

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

2. «Гонка мячей по кругу»

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

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

игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая – в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу. **Правила:** 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

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

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

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

3. «Караси и щука»

Место: площадка, зал.

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

По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5–6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг – «корзину», а затем – «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

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

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

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

15.1. «Вызов»

Место: зал, площадка.

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

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

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

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

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

2. «День и ночь» Место: зал, площадка.

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

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

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

Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

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

В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

3. «Стой!»

Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч.

Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров.

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

Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч.

После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп.

Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

16.1. «Поймай мяч»

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

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

2. «Защита укрепления»

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

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

попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим. **Правила.** 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его). Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча. **Варианты:** 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга. . Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

3. Печки (Пички Украинская н.и.)

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

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

Игроки становятся с двух сторон линии печек, каждый около своей печки. Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.

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

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

«салить» надо с места и только в ноги;

в конце игры хозяин квочки «салит» до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

Развивает: ловкость, меткость, мускулатуру ног, мускулатуру рук

17.1. «Вызов»

Место: зал, площадка. На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домой».

Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в « плен » к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков. **Правила:** 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится « пленником » вызвавшего сто игрока; 4) « пленного » можно выручить. Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действия. Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.

2. Мяч с притопыванием

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

3. Стой-беги!

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

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

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

4 класс

Содержание программы

1.1. Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите!*

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

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

2. «Красная Шапочка»

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

3. Эстафеты на развитие скорости.

2.1. «Кот проснулся»

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

2. «Пятнашки»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Играющие разбегаются по площадке, а водящий — «пятнашка» их ловит. «Запятнанный» становится «пятнашкой». Играющий может спастись, если заранее сговорились, что играющие могут присесть или встать на одну ногу, взяться за руки в паре и др. Варианты: Можно играющим раздать ленты, повесив за поясом или организовать парные «пятнашки».

3. Эстафеты на развитие выносливости.

3.1. «Летучие рыбки»

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

2.«Филин и пташки»

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

Эстафеты на развитие координации.

4.1. «Космонавты».

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

2.«Зима-лето»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции, воспитание организованности, внимательности. В игре участвуют 2 команды: Зима и Лето. По команде «Зима», игроки убегают, игроки команды Лето преследуют.

Эстафеты на развитие скорости.

5.1.Ловишки

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

2. Фигуры

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

Эстафеты на развитие ловкости.

6.1.Дети и медведи.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. По сигналу медведи в паре ловят медвежат и отводят на льдину. Когда на льдине будет 2 игрока, они выходят в пару и тоже ловят медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

2.К своим флажкам.

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

Эстафеты на развитие скорости.

7.1. Гонка с шайбой

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

По сигналу учителя начинается игра. Задача игроков пройти с шайбой до флажка, обогнуть его и вернуться обратно, передав клюшку и шайбу второму игроку, и т. д. Выполнивший задание становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки команды выполнили это упражнение. Победителем считается команда, последний игрок которой закончил выполнение задания первым. **Варианты игры:** вместо командных соревнований можно проводить «личное первенство», определяя победителей сначала в парах или тройках, а потом между ними; на ледовых площадках дети, умеющие кататься на коньках, могут выполнить это задание на коньках.

2. Пройди ворота

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

3. Хоккей на валенках

8.1. Стая.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. По залу медленно бегают дети. Впереди вожак, он ведет стаю. Обгонять вожака нельзя. Полет продолжается 1 мин. По сигналу «коршун» стая рассыпается. Каждый ищет укрытие (оговаривается). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает из игры.

2. Птица без гнезда.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки делятся на 2 равные команды. Первая команда –гнезда- выстраивается по кругу; вторая –птицы- свободно располагаются внутри круга. По команде водящего : «Все птицы в полет» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, имитируя руками крылья. По команде «Птицы в гнезда» птицы летят и становятся за любым игроком. Водящий также становится за игроком, кому же не хватило гнезда, становится водящим.

3. Хоккей на валенках

9.1. Колдунчики.

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, скорости движения. Игра проводится на площадке, границы которой предварительно оговорены. Среди играющих выбирается водящий - колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны встать неподвижно, расставив ноги. Осаленных можно расколдовать , если один из игроков проползет у него под ногами.

2. Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают:

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите!*

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

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

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

в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

3. Хоккей на валенках

10.1. Эстафета-Биатлон

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

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

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

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Развивает: ловкость, меткость

2. «Два Мороза»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки). На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос,

А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?!.. Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома. **Правила игры:** водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

3. Хоккей на валенках

11.1. Пчелы и медвежата

Цель игры: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве. На расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. Половина детей (пчелы) влезает на гимнастическую стенку. По команде «Пчелы, за медом» дети спускаются со стенки и бегают по площадке. Тем временем медведи перелезают через скамейки и приближаются к псалам. Команда «Медведи идут!» Пчелы улетают в улей (на

стенку). Медведи возвращаются домой. После нескольких повторения, дети меняются местами. Отмечаются лучшие.

2. Хитрая лиса.

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

3. Эстафеты на развитие силы.

12.1. Пустое место.

Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит

по кругу. Тот, до кого водящий дотронулся, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места водит.

2. Городки.

Место: площадка, зал

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

3. Эстафеты на развитие выносливости.

13.1. «Птицы и клетка»

Место: зал, площадка.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». **Правила:** 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку.

Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

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

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

2. «Угадай, кто»

Место: зал, коридор, площадка.

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

угадает, то его место занимает названный игрок. **Правила:** 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

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

3.Эстафеты на развитие координации движения.

14.1.На новое место.

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

2.Скорый поезд.

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

3.Эстафеты на развитие скорости.

15.1.Бег сороконожек.

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

2.Посадка овощей.

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

3.Эстафеты на развитие силы.

16.1.Бег по кочкам.

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

2.Найди себе пару.

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

3.Эстафеты на развитие силы

17.1.Два и три.

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

2.Передал мяч, садись.

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

3.Эстафеты на развитие скорости.

Список литературы:

1. Верхлин , В.Н. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы [Текст] / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно - измерительные материалы.
2. Горский, В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] / В.А. Горский, А.А. Тимофеев,, Д.В. Смирнов и др.// под ред. В.А. Горского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 111 с.
3. Гришина, Г.Н. «Любимые детские игры» [Текст] / Г.Н.Гришина //серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999. -96 с., ISBN 5-89144-012-1.
4. Егоров, Б.Б. Физическая культура 1-4 классы [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, В.Э. Цандыков /Методические рекомендации для учителя. –М. : Баласс, 2012. - 128 с.
5. Егоров, Б.Б. Физическая культура. [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына /Учебник . Книга 1. 1 – 2, 3-4 классы. М., БАЛАСС, 2012г.
6. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] / А.В. Кемнеман //под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 - 239с., ISBN 5-09-002913-X
7. Ковалёва, Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых [Текст] / Е.А.Ковалева // серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО « ДОМ. XXI век, 2007.-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8.
8. Мустаев В.Л. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
9. Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт [Текст]/ Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2.

Программа отдельных предметов для начальной школы //Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.

10. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в школе [Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.: ООО «ТЦ Сфера», 2004,- 144 с. ISBN 5-89144-323-6.
11. Степанова, О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе [Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.: Баласс, 2008, - 128 с. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).