

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. В.С. УСТИНОВА
СТ. БРЮХОВЕЦКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от «22» июня 2023 г.
протокол № 8



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
Н.Л.Чернышева
приказ № 428-ОД от «22» июня 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. БЫСТРЫЙ МЯЧ»
(Указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (68ч.)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 8 до 13 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Фурсова Ирина Георгиевна,
Учитель физической культуры;
(указать ФИО и должность разработчиков)

ст-ца Брюховецкая 2023

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительное образование является важным инструментом достижения индивидуального успеха ребенка по различным видам социальной жизнедеятельности. Любое творчество ребенка - это огромный труд, лучшими наградами за который станут радость от проделанной работы, гордость за свои успехи. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность ребёнка. Наиболее интересной и физически разносторонней являются подвижные игры, игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть), а также формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством подвижных игр и баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Государственные и ведомственные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (ИРО Краснодарского края 2016 г.);

Данная программа создана на основе программы по подвижные игры автора-составителя А. Н. Каинова – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Волгоград; Учитель, ФГОС, внеурочная деятельность, организация работы спортивных секций в школе и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования.

Направленность общеобразовательной программы «Подвижные игры, «Быстрый мяч», физкультурно-спортивная.

Новизной дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры, «Быстрый мяч» является использование на занятиях мультимедиа, что позволяет учащимся увидеть, как и какие приемы техники и тактики оптимально применяются непосредственно в игре баскетбол, в какой ситуации целесообразно использовать те или иные манёвры. Использование мультимедиа в сочетании с традиционными методами позволяет сделать рассказ педагога (тренера), объяснение и комментарий более ярким, запоминающимся, сконцентрировать внимание учащихся на тонких моментах волейбола.

Актуальность данной программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность. «Подвижные игры, «Быстрый мяч», требует постепенного перехода от простого к сложному. позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждения интереса к определённому виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы.

Отличительные особенности программы «Подвижные игры, «Быстрый мяч» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься игровыми видами спорта, предъявляя посильные требования в процесс обучения. В отличие от существующих, данная программа позволяет развивать ключевые компетентности средствами дополнительного образования. Занятия базируются на сочетании применяемых педагогом упражнений общефизической, специальной физической подготовки, техники и тактики игры в баскетбол.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры, «Быстрый мяч» адресована детям 8-13 лет.

В подростковом возрасте происходит усиленный рост костной массы, а рост мышечной отстает. Для устранения этой диспропорции детям показана усиленная разнообразная двигательная активность, которую могут обеспечить занятия спортом.

В данном объединении могут заниматься дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья при наличии медицинской справки.

При приёме в группу учитывается интерес и мотивация к данному виду спорта.

Наполняемость группы регламентируется Уставом учреждения. Предполагаемый состав групп: разновозрастной, численный состав обучающихся 12-15 человек.

Уровень программы, объем и сроки. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры, «Быстрый мяч» относится к базовому уровню.

Продолжительность реализации программы 1 года – 68 часов (34 недели) –соответственно 2 часа в неделю.

Форма обучения – очная.

Режим занятий –2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.).

Особенности организации образовательного процесса.

Начало реализации программы ориентировано на детей 8-13 лет. Состав группы постоянный. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста.

Формы организации занятий по программе – групповая с индивидуальным подходом. Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, оно организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качество знаний и умений формируется в системе, индивидуализация обучения.

Виды занятий:

- информационные беседы;
- наглядно-демонстрационный инструктаж с консультацией руководителя;
- практические занятия с использованием наглядного материала;
- участие в соревнованиях.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейбола, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Основные задачи:

1.Личностные (воспитательные):

- формировать дружный, сплоченный коллектив, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Предметные (обучающие):

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

3. Метапредметные (развивающие):

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

1.3. Содержание программы

Содержание учебного материала строиться по принципу от простого к сложному.

2. Основная часть

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема занятия	Год обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Подвижные игры 1-2 классы				
Вводное занятие. Подвижные игры в школе и дома.	1	1	1	1
Развитие физических способностей (быстрота, выносливость, ловкость, внимание и др.).	40	40		
Закрепление пройденного материала.	3	3	4	4
Русские народные игры.	4	4	3	3
Соревнования – эстафеты	6	6	3	3
Игры с предметами	3	3	3	3
Игры народов мира			5	5
Игры с мячом	11	11		

«Быстрый мяч» - 3-4 классы (Передачи, ловля и броски мяча)				
Основы знаний			2	2
Общая и специальная подготовка			17	17
Основы техники и тактики игры			30	30
Итого:	68	68	68	68

Примерное распределение времени

Части занятия	Время
Подготовительная часть	10 мин
Основная часть	30 мин
Заключительная часть	5 мин
Итого:	45 мин

2.1 Содержание работы

объединения по интересам для 1-2 классов

Цель–Подготовить организм детей к физическим нагрузкам.

Задачи:

1. Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
2. Подготовить организм к значительным мышечным усилиям (развивать сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы).
3. Обогащать двигательный опыт обучающихся.

▪ **Общие подвижные символические игры**

«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

- **Игры - для формирования правильной осанки.**
«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».
- **Игры – эстафеты**
- **Игры - на развитие скоростных качеств.**
«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей», «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка».
- **Игры - на совершенствование прыжковых упражнений.**
«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Волк во рву», «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».
- **Игры - с метанием мяча.**
«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Подвижная цель»(1), «Подвижнаяцель»(2)
- **Игры - лазание и перелезание.**
«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».
- **Игры - на развитие ловкости, внимания.**
«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казак и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек», «Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».
- **Игры - с разными предметами.**
«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».
- **Русские народные игры.**
«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби», «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».

- **Сюжетные игры.**

- «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

- **Загадки, шарады, каламбуры.**

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов» и др.

- **Игры - народов мира**

«Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Тяни за голову!» (Канада, «Лев и коза» (Афганистан), «Найди платок!»(Австр), «Шарик в ладони» (Бирма), «Игра б молотилку» (Йемен), «Один б круге (Венгрия), «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Аргентина), «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Узбекистан), «Большая кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» (Танзания) и др.

2.2.Содержание работы

объединения по интересам для 3-4 классов

Цель- Научить обучающихся элементам игры в баскетбол.

Задачи:

- 1.Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить школьников применять полученные знания в игровой деятельности.
4. Содействовать укреплению здоровья обучающихся начальных классов.

- **Основы знаний:**

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол; основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

- **Передача мяча:**

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

- **Ведение мяча:**

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

- **Броски:**

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (9 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (10 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (11 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

- **Игра в нападении:**

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального игрока.

▪ **Игра в защите:**

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

▪ **Игровая деятельность:**

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

2.3.Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		9 лет	10 лет	11 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков в кольцо(кол-во попаданий)	2	2	3

3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (кол-во попаданий)	6	7	8
----	---	---	---	---

3. Заключение

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373), данная рабочая программа объединения по интересам: «Подвижные игры, «Быстрый мяч»» направлена на достижение обучающимися 1-4 классов личностных, метапредметных и предметных результатов и вовлечение их в физкультурно-оздоровительные занятия.

3.1. Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
4. Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

3.2.Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Определение общей цели и путей её достижения;
4. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
5. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
6. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
7. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
8. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3.3.Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40') в системе целого учебного дня два раза в неделю. При реализации данной программы для младших школьников следует обратить внимание на следующие рекомендации:

1. Необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.
2. Игры не должны быть слишком длинными, необходимо делать паузы для отдыха.
3. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.
4. Наиболее подходящими играми для детей 1-2 классов являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место".
5. Необходимо помнить, что в 1-2 классе, в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. В данный период можно использовать игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". Участвуя в данных играх, воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения.
6. Для успешного проведения занятий в объединении по интересам школьников 3-4 классов необходимо использовать спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, канат (или заменяющую его прочную веревку). Лучше, если это будут занятия на основе одной из спортивных игр, например «Быстрый мяч» на основе игры в баскетбол.

					ия			
1. Основы знаний физической культуры					2	66		
1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.								
	Спортивный зал	1.1	История баскетбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Беседа	
1.2 Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль								
	Спортивный зал	1.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Подвижные игры в школе и дома.	1	1		видео материала	
2. Общая и специальная физическая подготовка								
	Спортивный зал	2.3	Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.. П/И «Мяч среднему».	1		1	Беседа	
	Спортивный зал	2.4	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками. Акробатические упражнения. Прыжки. Бег. П/И «Метко в цель».	1		1	Беседа	тестирование
	Спортивный зал	2.5	Прыжки. Бег. П/И «Метко в цель».	1		1	Беседа	
	Спортивный зал	2.6	Гимнастические	1		1	практи	

	ый зал		упражнения. Прыжки. Бег. П/И «Эстафеты с бегом».				ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.7	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.8	Прыжки. Бег П/ иЭстафетыс прыжками, чехардой	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.9	Прыжки. Бег. П/И Перетягивание каната	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.10	Упражнения с мячами. Прыжки. Бег. П/И «Бегуны».	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.11	Эстафеты с мячами. П/И «Салки».	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.12	Эстафеты с мячами . Прыжки П/и «Ловцы»	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.13	Гимнастически е упражнения без предметов П/и «Охотники и утки».	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.14	Упражнения с набивными мячами. П/И «Борьба мяч»	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.15	Упражнения с гимнастическим и палками. П/И « Встречная эстафета с	1		1	практи ческое занятие	

			мячом».					
	Спортивный зал	2.16	Упражнения для мышц спины, шеи П/и «Вызывай смену»	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.17	Упражнения для мышц ног и таза. П/И «Эстафета баскетболиста».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.18	Акробатические упражнения. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.19	Легкоатлетические упражнения	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.20	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. П/И «Салки -дай руку».	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.21	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.22	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.23	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		1	практическое занятие	

			(перемещения в стойке остановка, поворот, ускорение.)					
	Спортивн ый зал	2.24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди низкого мяча, одной рукой от плеча в парах.	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.25	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Учебная игра в мини-баскетбол	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.26	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в тройках, в квадрате	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учеб ная игра в мини- баскетбол.	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в мини-баскетбол.	1		1	практи ческое занятие	
	Спортивн	2.29	Ведение мяча в	1		1	практи	

	ый зал		низкой, средней, высокой стойке и на месте Учебная игра в мини-баскетбол.				ческое занятие	
	Спортивн ый зал	2.30	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		1	практическое занятие	
	Спортивн ый зал	2.31	Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Учебная игра в мини-баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивн ый зал	2.32	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра в мини - баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивн ый зал	2.33	Ведение мяча по кругу, по диагонали с остановкой мяча. Учебная игра в мини – баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивн ый зал	2.34	Броски одной и двумя руками от груди с места (после ведения). Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивн ый зал	2.35	Броски одной и двумя руками от груди в движении (после ловли). Без сопротивления	1		1	практическое занятие	

			защитника. Учебная игра в баскетбол.					
	Спортивный зал	2.36	Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении (после ведения). Максимальное расстояние до корзины 3.60м. Учебная игра в баскетбол	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.37	Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении (после ловли). С пассивным противодействием. Учебная игра	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.38	Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4.80м. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.39	Ведение, ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.40	Учебная игра в баскетбол. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.41	Броски одной и двумя руками.	1		1	практическое	

			Учебная игра в баскетбол.				занятие	
	Спортивный зал	2.42	Броски одной и двумя руками с близкого расстояния. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие, беседа	
	Спортивный зал	2.43	Броски одной и двумя руками двумя руками снизу в движении. Учебная игра в баскетбол	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.44	Броски одной и двумя руками в прыжке. С пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.45	Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.46	Вырывание и выбивание мяча. Ведение, ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.47	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.48	Сочетание способов передвижения с	1		1	практическое занятие	

			техническими приёмами игры в защите. Применение техники игры в баскетболе.					
	Спортивный зал	2.49	Применение техники игры в баскетболе.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.50	Перехват мяча. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.51	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Применение техники игры в баскетболе.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.52	Комбинации из освоенных элементов: передача. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.53	Комбинации из освоенных элементов: ведение. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.54	Комбинации из освоенных элементов: бросок. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
	Спортивный зал	2.55	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	

Спортивный зал	2.56	Комбинации из освоенных элементов: ведение, бросок. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
Спортивный зал	2.57	Комбинации из освоенных элементов: ловля, бросок. Учебная игра в баскетбол.	1		1	практическое занятие	
Спортивный зал	2.58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1	практическое занятие	
Спортивный зал	2.59	Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Применение техники в игре баскетбол.	1		1	практическое занятие	
Спортивный зал	2.60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1	практическое занятие	
Спортивный зал	3.61	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Тактика нападения».	1		1	Игра	
Спортивный зал	3.62	Применение тактики в игре баскетбол.	1		1	Игра	
Спортивный зал	3.63	Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по	1		1	Игра	

			команде.					
	Спортивный зал	3.64	Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним). Применение тактики в игре баскетбол.	1		1	Игра	
	Спортивный зал	3.65	Взаимодействие двух игроков с заслонами (наружным).	1		1	Игра	
	Спортивный зал	3.66	Применение тактики в игре баскетбол.	1		1	Игра	
4. Контрольные испытания								
	Спортивный зал	4.67	Контрольные испытания по ОФП			1	практическое занятие	тестирование
	Спортивный зал	4.68	Контрольные испытания по СФП			1	практическое занятие	тестирование
			ИТОГО	68	2	66		

4. Список литературы

1. Жуков М.Н., «Подвижные игры», Учебник для студентов педагогических ВУЗов, - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 160 с.
2. Коротков И.М., «Подвижные игры в занятиях спортом», - М.: ФиС, 2001.
3. Женило М. Ю., «Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду», - М.: 2004. - 288 с.
4. Патрикеев А., «Подвижные игры 1-4 классы», ВАКО, 2010 г.
5. Лях В.И., А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (общеобр.), М., изд. «Просвещение», 2011 г.
6. Фурсова И.Г., «Формирование двигательной активности учащихся младших классов средствами подвижных игр», журнал «Методический совет», №5, 2016 г.
7. М.А. Давыдов «Судейство в баскетболе», - М., «Физкультура и спорт», 2010 г.
8. Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист: пособие для тренеров», - М., «Физкультура и спорт», 2008 г.
9. Приложение к газете «Первое сентября», «Спорт в школе» №10, май 2008 г.
10. Приложение к газете «Первое сентября», «Спорт в школе» №17, сентябрь 2008 г.
11. Приложение к газете «Первое сентября», «Спорт в школе» №11, июнь 2008г.
12. В.И. Лях, В.А. Зданевич, «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: пособия для учителя», – М., «Просвещение», 2012 г.

Приложение

Содержание программы объединения по интересам для 1-2 классов

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 переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3-4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

2. Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

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

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

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

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

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

3. Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см.



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

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

4. 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.

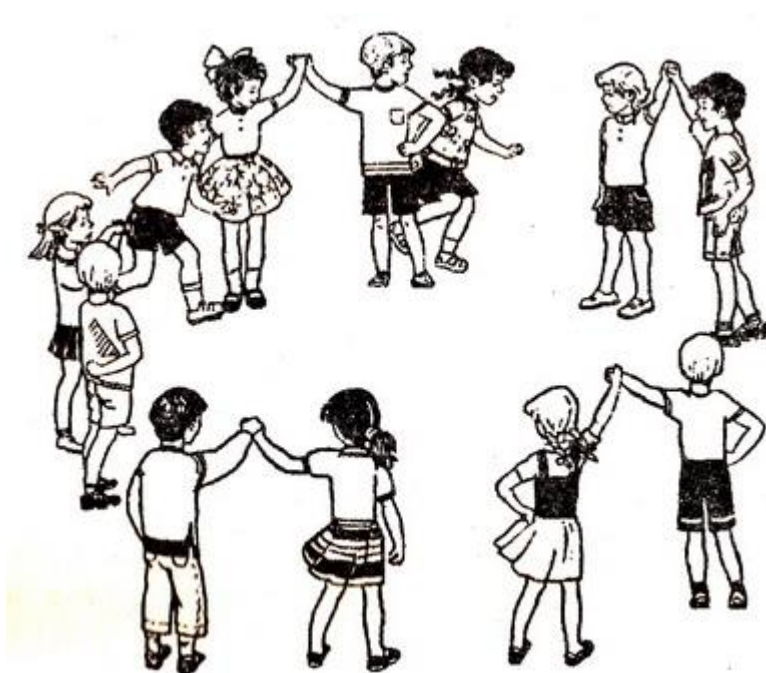
Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

5. Кружева

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

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



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

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

6. 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.

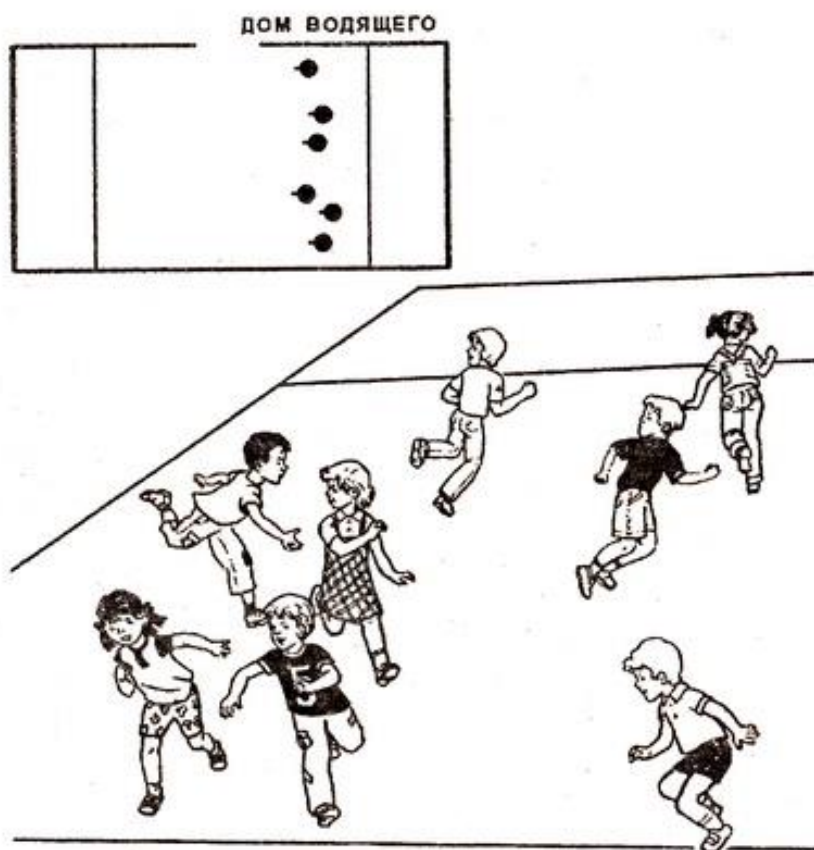
Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

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.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

7. Попробуй поймай

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

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

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три - лови!..

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

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

- в ходе игры желательно определить лучшего ловца.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

8. Кто быстрее?

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25-30 м.

На линии старта выстраиваются 3-5 играющих на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

Варианты игры:

- забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух заездов;
- можно проводить игру, разделив детей на 2-4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: координацию движений

9. Прихлопни комара

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

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



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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

10. Мяч в кругу

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Категория: Игры на воде

Развивает: ловкость.

11. Пятнашки

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка».

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех

играющих детей выбирается один - «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегут по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3-6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

12. Лягушка

Цель игры: обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3-4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3-5 прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат.

13. Кто дальше?..

По цели и характеру напоминает игру «Лягушка».



Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, отталкиваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыгнуть как можно дальше. Победитель определяется после 2-3 попыток.

Вариант игры: от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше остальных после трех прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат.

14. Кто дальше?..



Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

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

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

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

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

Категория: Игры со скакалкой.

Развивает координацию движений.

15. 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.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

16. Змейка (Проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8-10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.



По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: Игры с мячом

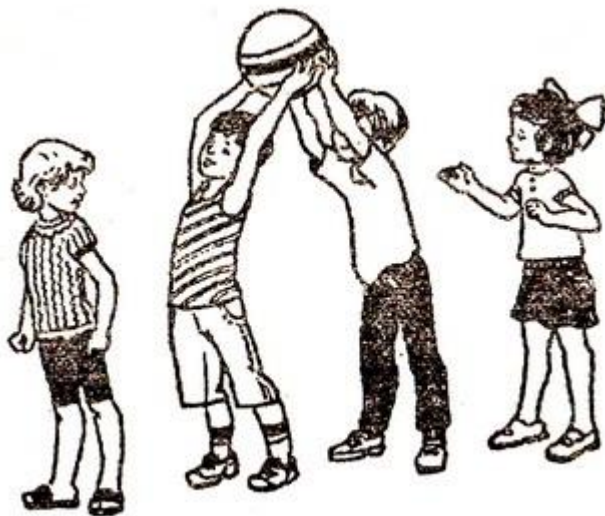
Развивает координацию движений, ловкость.

17. Эстафета с мячами

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2-3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом.

Расстояние между колоннами 1-1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

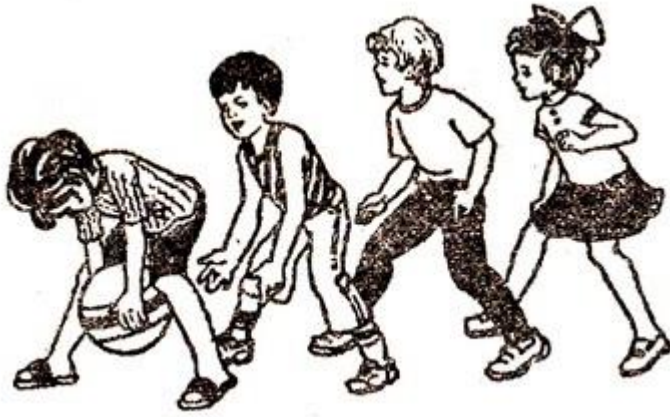


По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!...» или «Поднять руки!...» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй - третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;



- комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед - вниз, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом

Развивает координацию движений, ловкость.

18. Не урони мяч

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.



По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Категория: Игры с мячом

Развивает координацию движений, ловкость.

19. Зайцы в огороде

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети - «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см - это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10-15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0-1,5 м - это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка - это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3-6 «зайцев», воспитатель может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

20. Кот и мышки

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

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

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

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит...

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

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,

Вы кота не разбудите!..

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

21. Охотник и зайцы

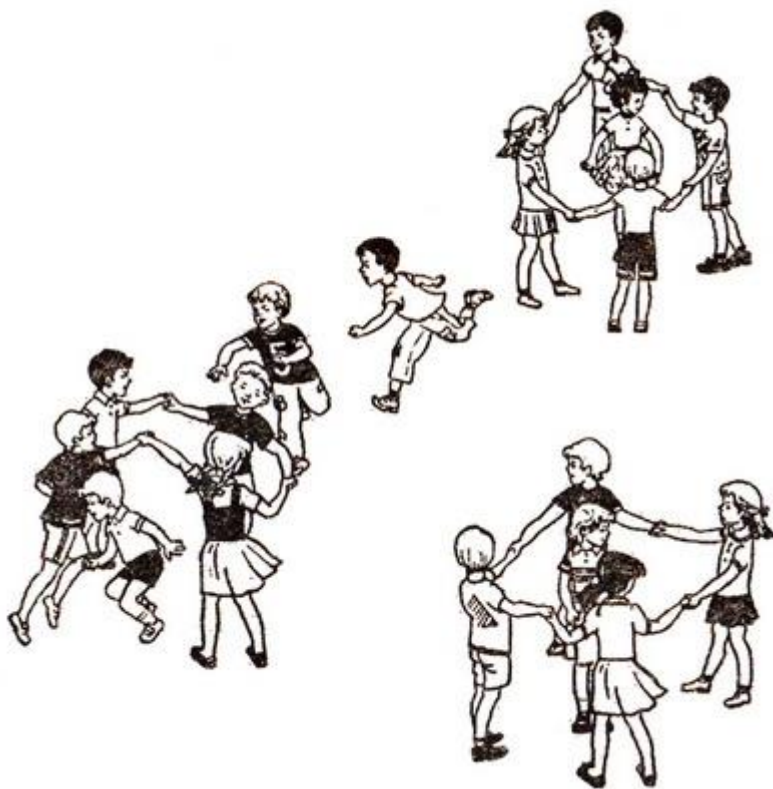
Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

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

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

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

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3-4 взявшиеся за руки.



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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает координацию движений, ловкость.

22. Не попадись...

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5-8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает координацию движений, ловкость.

23. Горелки

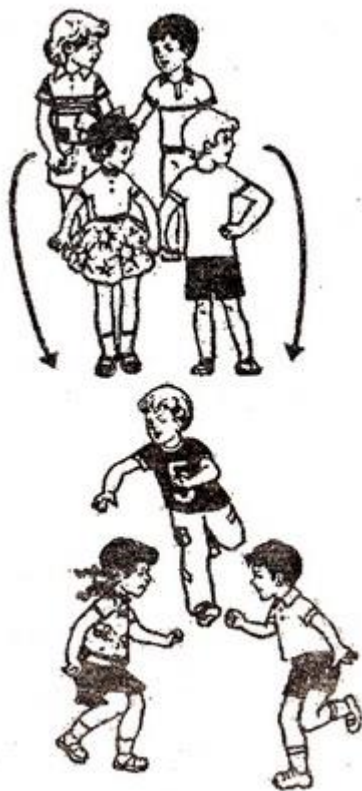
Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2-3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2-3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

*«Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят,
Колокольчики звенят! Раз, два, три - беги!..»*



После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного

играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2-3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

24. С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений.

25. Не урони шарик

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5-10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2-3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2-3 команды в зависимости от количества участников:

- играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
- играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

26. Гусеницы

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

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2-3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5-2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом, образуется команда-цепочка. По сигналу

воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений.

27. Соперники (Петушки)

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

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



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

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

28. Рыбки

Цель игры: обучение в игровой форме видам движения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина - 15-20 см, ширина - 5-7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50-60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений.

29. Донеси мешочек

Цель игры: развитие выдержки и координации движений.

Для игры готовят 4-5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5-8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Вариант игры: после проявления детьми умения воспитатель может провести соревнование на скорость между 3-4 играющим!

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений.

30. Из обруча в обруч

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

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

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



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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, основные виды движений.

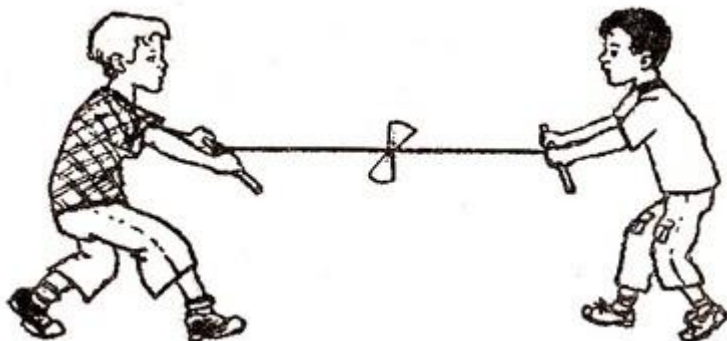
31. Дойди до середины

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 одной палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу учителя 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.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, мускулатуру рук.

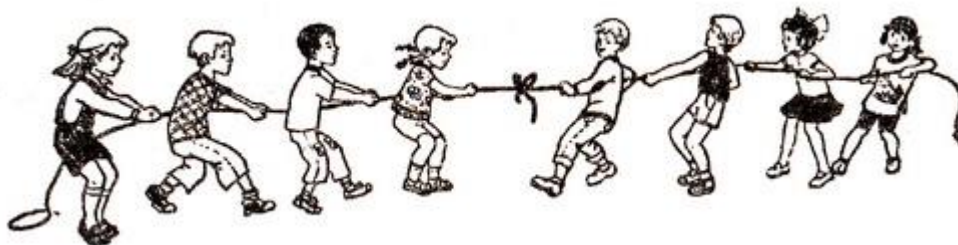
32. Перетягивание каната

По цели и характеру является разновидностью игры «Перетягивание в шеренгах».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привязывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каждой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.



Побеждает

команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, ловкость, навыки игры в коллективе, опорно-двигательный аппарат, силу.

33. Бычки

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3-4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

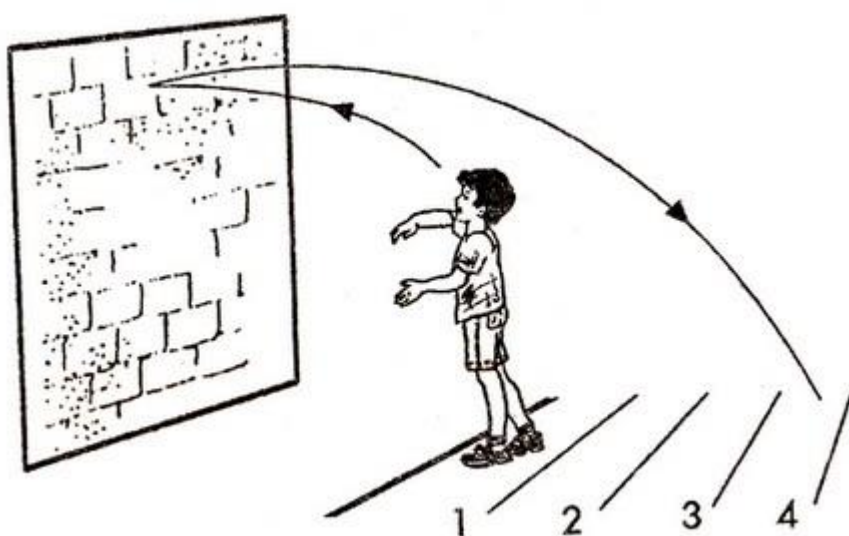
Категория: Игры с мячом

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

34. Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см. между ними.



Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: Игры с мячом

Развивает: силу, точность броска.

35. Посадка картофеля

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в

каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

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

Категория: Белорусские народные игры

Развивает: быстроту движения, силовую выносливость.

36. Спутанные кони (Тышаулыатлар)

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.

37. Пастух

Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке чертится линия - ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает че-

рез ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

Правила игры:

- волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»;
- овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: Армянские народные игры

Развивает: быстроту реакции, внимание, ловкость.

38. Фигуры

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.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

39. Передай мяч

Цель игры: обучение детей погружению в воду с головой.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс (максимум по грудь) ребенку.

Играющие дети разбиваются на пары и становятся друг за другом на расстоянии 0,7-0,8 м. Ноги расставлены на ширину плеч. Стоящий впереди ребенок держит в руках мяч.

По сигналу или команде воспитателя стоящий впереди ребенок наклоняется вперед, погружается с головой в воду и передает мяч между ног стоящему сзади ребенку. После этого дети поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

Воспитатель отмечает пару, которая играет быстрее и четче.

Категория: Игры на воде

Развивает: координацию движений, навыки плавания

Варианты игры:

- играющие дети делятся на две-три команды с равным числом участников и становятся в колонны на расстоянии 0,7-0,8 м друг от друга. В руках у стоящего первым в колонне мяч. По сигналу или команде воспитателя начинается передача мяча под водой между ног стоящему сзади. Последний ребенок, получив мяч, должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнила упражнение;
- играющие дети передают мяч в одном направлении, а потом поворачиваются кругом и передают мяч в другом направлении. Побеждает команда, первой выполнившая задание в обоих направлениях;
- дети передают мяч не между ног, а справа или слева от ног.

40. На новое место (Смени место...)

Цель игры: улучшение скорости бега, выносливости, чувства товарищества, командной игры.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16-20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5-2 м друг от друга.

По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде,

берут за руку третьего стоявшего в колонне и снова бегут. Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, навыки игры в коллективе, способности бега, чувства товарищества.

41. С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

42. 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 убегать. Водящий должен догнать его и «запятнать», Чтобы не быть «запятнанным», убегаящий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убегать 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.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

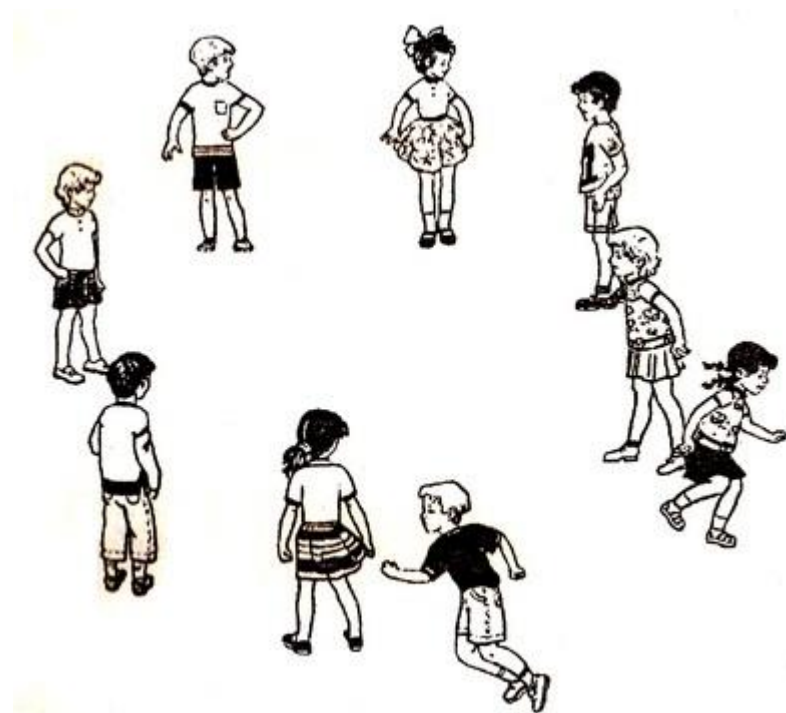
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

43. Свободное место

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок - в другую. Каждый из них

стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.



Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, ловкость, скоростные качества.

44. Утята и щука

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

Перед началом игры выбирают или воспитатель назначает из играющих детей «щуку». Остальные дети — «утята».

В центре игровой площадки рисуется круг диаметром 6—10 м. Это «озеро», в котором живет «щука». У черты, по краям круга (берега озера) стоят дети-«утята».

По сигналу воспитателя «утята» прыгают с берега в озеро, плавают в нем, передвигаясь на двух ногах прыжками. Как только к ним приближается «щука», «утята» спешат выбраться на берег, пересечь линию круга.

Задев «утенка» хватает «щука» и отводит за пределы круга. Он больше не принимает участия в игре, а игра повторяется.

Когда «щука» поймает 5-6 «утят», учитель выбирает новую «щуку», а пойманные «утята» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

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

45. 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.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: ловкость.

46. Попрыгунчики-воробушки

По цели и характеру повторяет игру «Не попадись...».

На игровой площадке чертится круг диаметром 5 - 8 м (в зависимости от возраста участников игры). Из числа участников выбирают водящего - «большую птицу» (сокол, коршун, орел).

Эта птица располагается внутри круга.

Остальные играющие изображают воробушков. Они то выпрыгивают в круг, то выпрыгивают из него, стараясь не попасться «большой птице», могут бегать по кругу.

Водящий старается дотронуться рукой («осалить», «запятнать») до «воробьев», находящихся в пределах круга. Счет ведется на количество штрафных очков за

определенный отрезок игры или первый «осаленный» воробей становится внутри круга «большой птицей», а водящий становится воробушкой. Игра продолжается.

Вариант игры: воробушкам разрешается передвигаться только прыгая на двух ногах.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

47. Невод

Цель игры: обучение основным видам движения (ходьба, бег, прыжки), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости.

Игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке.

Правила игры: «невод» должен все время двигаться на одинаковой высоте. Категорически запрещается поднимать «невод» во время прыжка, что может привести к травме.

Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, опорно-двигательный аппарат.

48. Встречная эстафета

Цель игры: развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

В момент пересечения линии играющий подает условный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: быстроту реакции, внимательность.

49. Пройди бесшумно

Цель игры: развитие ловкости.

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

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

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

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость.

50. 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 ног 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.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость.

51. 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 находящиеся в круге, заменяются. Игра начинается сначала.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: выдержку, глазомер, ловкость, меткость.

52. Поймай того, у кого камешек

Цель игры: развитие внимательности, быстроты.

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

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

Правила игры:

- если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего;
- если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.

Категория: Греческие игры для детей

Развивает: быстроту реакции, внимательность.

53. Перетягивание по кругу

Цель игры: развитие силы, ловкости, быстроты реакции в игровой форме.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5 - 7 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом играющих: одна команда располагается внутри круга, а вторая - снаружи лицом друг к другу.

Игра начинается по сигналу или команде учителя.

Задача игроков, стоящих внутри круга, втянуть противника в круг, а стоящих снаружи - вытянуть противника за пределы круга. Тянуть можно только, захватив руки или пояс другого играющего. Сама схватка, если она не приносит результата, останавливается учителем через 1-1,5 минуты, и игроки отпускают друг друга.

Игроки первой команды, вытянутые за пределы круга, и второй - втянутые в пределы круга, выходят из игры.

Побеждает та команда, в которой остается больше игроков после 3 - 5 схваток.

Правила игры: во время игры нельзя использовать толчки, подножки, захваты за другие части тела.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: быстроту реакции, ловкость, силу.

54. "Метко в цель"

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна за другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

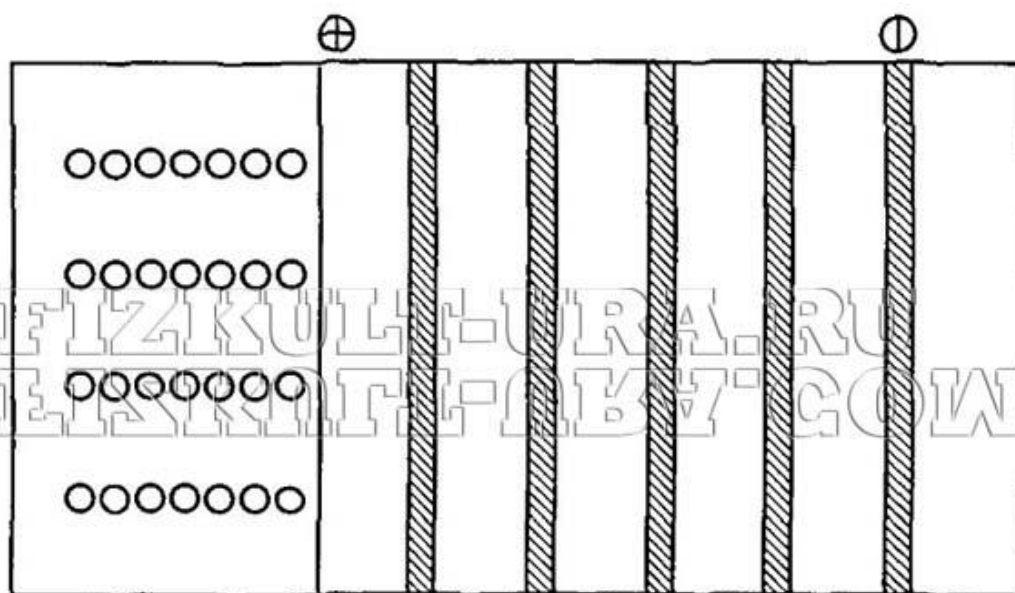
Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

55. "Прыжки по полоскам"

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперёк коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.



○ Играющие
⊕ Руководитель

⊖ Помощник
руководителя

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полосы, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полосы) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полосу, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см).
2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность.
3. Тот, кто прыгнул на первую полосу, получает одно очко, на вторую - два очка и т.д.
4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

56. Три, Тринадцать, Тридцать.

Игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей.

Описание игры.

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает.

Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» - все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» - руки на пояс, при слове «тридцать» - руки вперед и т.д. (Можно придумать самые разные движения).

Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Правила игры.

1. Участники заранее договариваются - какое из чисел - какое действие обозначает.
2. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.
3. Водящий называет определенное число – участники должны быстро выполнить соответствующее действие.
4. Водящий может называть числа в любом порядке.
5. Игрок, допустивший ошибку, отходит на один шаг назад и там продолжает игру.

6. Выигрывает тот, кто по окончании игры останется на исходной позиции.

57. Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3-4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

58. Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

59. Хвосты.

Очень веселая подвижная игра для детей начальных классов на развитие реакции.

Описание игры.

В эту игру играют по два человека. Игрокам за пояс заправляют по куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время следя, что бы пара не выдернула хвостик у него самого.

Правила игры.

1. Играющие делятся на пары.
2. За пояс играющим заправляют веревку, которая висит сзади вместо хвоста, примерно на $\frac{2}{3}$ длины.
3. По сигналу (можно включить веселую музыку) играющий должен отобрать "хвост" у своего противника и одновременно защищать свой собственный.

4. Оставшийся без хвоста считается проигравшим и с этого момента не может отбирать хвост у своего противника.

Примечание.

Можно играть одновременно и большим количеством игроков. К примеру, 4-5 человек будут пытаться отобрать "хвосты" друг у друга, а победит тот, кто соберет больше всех "хвостиков".

60. «Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

3-4 классы

1. "Космонавты"

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов".

Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один. Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. С боку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)

З-М-З (Земля - Марс - Земля)

З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)

З-В-З (Земля - Венера - Земля)

З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игрысекрет:

Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!".

2. Белые медведи.

Место: Зал, площадка.

Подготовка к игре. Площадка отмечается линиями 12*12м. В стороне площадки ограничивают небольшое место - льдину. Выбирают двух водящих – белых медведей, которые становятся на льдину. Остальные играющие – медвежата, они размещаются произвольно по площадке.

Описание игры. По сигналу учителя белые медведи, взявшись за руки, выбегают с льдины и начинают ловить медвежат. Догнав кого-то, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы настигнутый ими игрок очутился между руками. Пойманного игрока белые медведи отводят за льдину, а сами идут опять на ловлю. Поймав таким же образом ещё одного медвежонка, белые медведи отводят его на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока

не будут переловлены все медвежата. Игрок, пойманный последним, считается самым ловким и становится в следующий раз белым медведем, выбирая себе в пару любого из игроков.

Правила игры.

Игрокам не разрешается прятаться за снаряды, влезать на снаряды и т.д.

2. Убегающих игроков нельзя хватать за одежду, руки, разрешается только окружать их.

Игроки, выбившие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.

Вырваться из рук медвежатам не разрешается.

Методические указания. Чтобы игра проходила с интересом, желательно первыми двумя водящими выбрать наиболее ловких и быстрых игроков. Игра очень подвижна и дает большую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Чтобы дать возможность медвежатам отдохнуть, можно каждый раз, как только на льдине будет новая пара, белым медведям возвращаться на льдину и по сигналу учителя выходить на ловлю.

3. Игра «Волк во рву».

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. В середине площадки или зала проводится две параллельные линии на расстоянии 60-80 см. одна от другой. Этот коридор изображает «ров».

Выбираются один или два водящих – «волка». Волки становятся во рву. Остальные играющие - «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище». Назначают одного или двух судей.

Описание игры. По сигналу учителя козы бегут из дома на противоположную сторону площадки – на пастбище – и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не входя во рва, стараются запятнать, возможно, большее количество коз. Запятнанные козы отходят в сторону, подсчитывают и включаются в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые волки, и игра повторяется.

Выигравшие считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала больше коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы 2-3 раза.

Правила игры. 1. Волки могут пятнать коз, находясь во рву и не переступая его границ. 2. Коза, перебежавшая ров, а не перепрыгнувшая через него считается пойманной. 3. Перебежка начинается только по сигналу учителя. 4. Если коза прыгнет в ров, она считается пойманной. 5. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего она обязана перепрыгнуть через ров; в противном случае коза считается пойманной.

Методические указания. При большом количестве учащихся перебежки и прыжки через ров можно проводить группами. Расстояние между линиями можно увеличить или уменьшить в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Варианты игры.

Козы стоят за линией рва. По сигналу без перебежек они прыгают на другую сторону (прыжок с места). При этом способе прыжка ров должен быть несколько уже.

Запятнанные козы не выходят из игры. После трех перепрыгиваний через ров меняют волка. Побеждает волк, который за время трех перепрыгиваний через ров запятнает больше коз.

4. Возьми последним

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн на расстоянии 20 м расставлены в ряд городки, булавы, кубики.мячи. Предметов на один меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю, один берёт справа, другой слева. Возвращаются назад, обегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и бежит за предметом. Выигрывает команда, игрок которой возьмёт последний предмет.

5. Игра «Мяч ловцу»

На площадке три круга: первый круг диаметром 1 м, второй - 3 и третий - 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4-6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом. Вариант: игру проводить на время, например, побеждает ловец, который за 1 минуту поймает больше мячей.

6. "Подвижная цель"(1)

Место инвентарь. Зал, площадка, коридор; волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. Перед носками ног играющих чертится окружность. Учащиеся выбирают водящего, который становится на середину круга. У игроков - мяч.

Описание игры. По сигналу учителя игроки бросают мяч так, чтобы попасть в водящего. Водящий, увертываясь от мяча, бежит по площадке, подпрыгивает и т.д. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним ролями.

Правила игры.1. Водящий считается запятнанным тогда, когда в него попал мяч. Если мяч отскочил от пола и попал в водящего, то он запятнанным не считается.2. Для того чтобы быстрее попасть в водящего, лучше передавать мяч друг другу. 3. Бросая мяч в водящего, игрок не должен переходить линию круга, если он перешагнул линию, попадание не считается.

9. «Подвижная цель»(2)

Играющие делятся на несколько групп и образуют круги. В центре круга водящий. Перебрасывая мяч, друг к другу, они стараются попасть в водящего (в ноги). Попавший становится водящим (для 3-4 классов).

10."Вызови по имени".

Команды из 5-7 человек образуют круг. В центре каждого круга- водящий с мячом, он бросает мяч вверх, и называет имя того, кто должен поймать мяч до того, как он упадет на землю. Поймавший мяч бросает его вверх и так же называет кого-либо из своей команды. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч на землю. Диаметр круга, по которому стоят дети постепенно увеличивают.

Участники делятся на несколько групп по 5 человек и образуют круги. У двух участников в руках мячи. По сигналу они выполняют передачи мяча в одну и ту же сторону (сначала вправо, затем влево) через одного стоящего в кругу игрока. Скорость передачи постепенно увеличивают.

- Варианты; 1) Со сменой способа передачи мяча;
- 2) с использованием одного резинового мяча, второго - волейбольного (футбольного или баскетбольного);
- 3) задание выполнять из исходного положения сед ноги врозь, затем в замедленной ходьбе по кругу.

Стоя в парах на расстояние 2 метра друг от друга. По сигналу игроки начинают передавать друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше других сделавшая 10 передач и не допустившая падения мяча на землю.

11. "Гонка мячей по кругу"

Играющие становятся в круг, лицом к центру, разомкнувшись на вытянутые в сторону руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на две команды. Два игрока из разных команд, стоящие на противоположных концах круга назначаются капитанами. Им дается по волейбольному мячу. По сигналу учителя капитаны подают мячи вправо своим ближайшим партнерам, те передают их дальше, пока мячи не дойдут до капитанов. Капитан, получив мяч поднимает его вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера-одна команда, вторые-другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану.

Варианты: 1) у капитанов, стоящих друг против друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч;

2) мячи могут передаваться по кругу несколько раз;

3) игру проводят в положении сидя.

12. «Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

13. Ямки (Лунки)

Цель игры: развитие ловкости, глазомера, координации движений.

На игровой площадке проводится линия, от которой на расстоянии 3 м выкапывается с дистанцией 30-40 см ряд ямок (лунок), несколько превышающих диаметр мяча. Обычно число лунок - 5-7, но не более 10. Каждая лунка имеет свой номер, начиная с «1».

Игру начинает первый игрок, прокатывая мяч в лунку под номером «1». Если он попадет в лунку, то продолжает прокатывать мяч в лунки под остальными номерами по порядку. Он продолжает игру до первого промаха. После этого в игру вступает второй, третий и т. д. игрок. Когда очередь вновь доходит до первого игрока, то он начинает игру с той лунки, в которую промахнулся в первый раз. Побеждает тот участник, который по очереди попал во все лунки

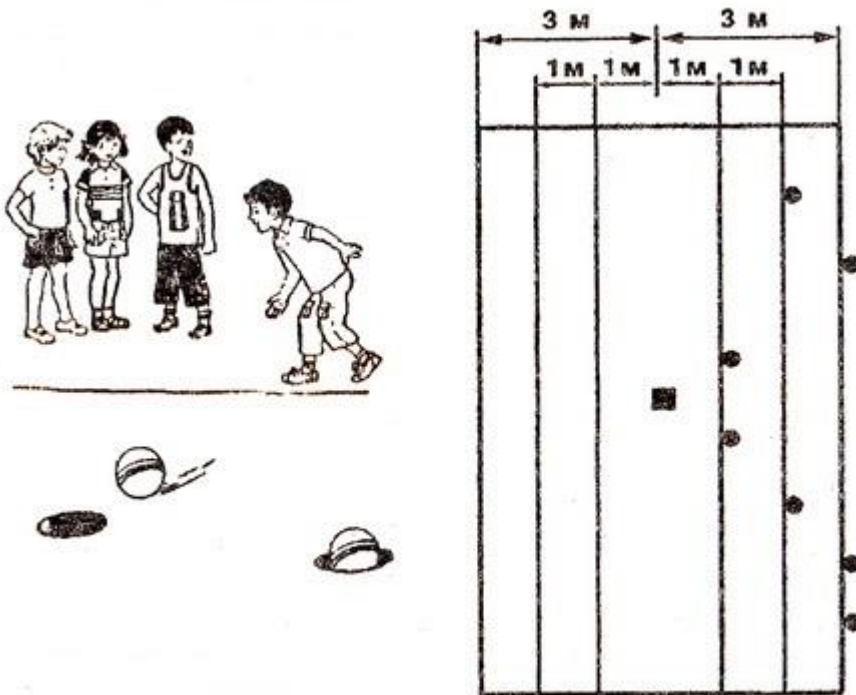
Варианты игры:

- игроки прокатывают мяч ногой, ограничиваясь одной-двумя лунками;
- игрок посылает мяч в лунку клюшкой.

Побеждает тот, кто первым попадет в лунку или с наименьшего числа попыток.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость



14. Командные салки

Класс делится на две команды. Одна из них рассчитывается по порядку номеров и равномерно располагается за пределами волейбольной площадки, у её границ. Игроки другой команды произвольно располагаются в пределах площадки, где

нарисовано 3-4 небольших круга. Руководитель называет номер, игрок с этим номером выбегает на площадку и старается осалить игроков-соперников. Через 10-15 секунд называется другой номер вместо предыдущего. Спасаясь от салки, игроки могут забегать в защитные круги, в которых должно быть не более одного игрока. Игрок покидает круг, как только в него вбегает другой. Осаленные не выходят из игры, а остаются в ней до тех пор, пока на площадке не побывают все соперники. Затем дети меняются ролями. Отмечаются ученики, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Для выявления команды-победительницы игра проводится в пределах установленного времени. За каждого осаленного игрока команде салок начисляется выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут большее число очков.

15. Кто быстрее?

Играют две команды, соревнуясь парами, по одному игроку от каждой команды. Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки одной команды строятся в колонну по одному на одной из лицевых линий площадки, игроки другой команды - напротив. По сигналу руководителя по одному игроку от каждой команды устремляется вперёд прыжками на одной ноге. Победителем считается тот, кто раньше пересечёт среднюю линию. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз, пересекут среднюю линию первыми.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО учителей
физической культуры, ОБЖ, технологии
МБОУ СОШ №1 им. В.С. Устинова
от « ____ » _____ 20_____
Руководитель МО
_____ О.И. Фастовец

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ СОШ №1 им. В.С. Устинова
от « ____ » _____ 20_____
