

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

МКОО «Игирменская ООШ»

Программа внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь »

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Классы: 1-3

Автор: учитель физической культуры

МКОО «Игирменская ООШ»

Пелевин С.С.

Пояснительная записка

Актуальность

Человеческая личность - это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования - формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы - укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр; уметь:
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать:
- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35-50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

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

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках; бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке; упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.); упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению

двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Тематическое планирование 1класс ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ. Место в учебном плане: 33 часа (33 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Упражнение «Высокие деревья».Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки»	1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору».Эстафета по кругу. Самостоятельные игры	1
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Г орелки». Эстафета «Паровозик»	1
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры	1
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты» Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1
10.	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
12.	Разучивание игр «Пролезай - убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры	1
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
15.	Разучивание игр «Покати - догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	1
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	1
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1
18.	«Г онки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	1
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	1
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	1
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	1
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не	1

	задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	1
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	1
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета..	1

Тематическое планирование 2класс

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1
2.	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры «Художник» « Все помню»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ.«Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».	1
7.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
11.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Весёлые старты со скакалкой.	1

13.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
17.	Эстафеты с санками и лыжами	1
18.	Игры на лыжах «Биатлон»	1
19.	Игры зимой:«Охота на куропаток»	1
20.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
21.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
22.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
23.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «Салки с мячом».	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры со скакалкой, мячом.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с предметами	1
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с предметами и без	1
30.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с надувными шарами	1
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Пионербол, футбол	1
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры по желанию детей	1
34.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры по желанию детей	1

Тематическое планирование 3 класс

место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики - футбол, девочки - «классики».	1
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники». Самостоятельные игры: мальчики - футбол, девочки - прыжкисчерез скакалку	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору» . Повторение игр.	1

7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».	1
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
10.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу» «Пустое место» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм, повторение игр, пройденных на уроках.	1
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета - чехарда». « Не давай мяч водящему».	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда». «Кросс с мячом». «Бой петухов».	1
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку »	1
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц».	1

	Повторение игр, пройденных на уроках.	
28	Построение. Строевые упражнения	1
29	Построение. Строевые упражнения	1
30	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
31	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
32	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом	1
33	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
34	Спортивный праздник	1

Приложение Фанты

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя
2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.
3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.
4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Указания к проведению

Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.

ДОГОНИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, в руки им дается мяч. Дети под веселую музыку передают валенок по кругу, а ведущий пытается его догнать. Детям необходимо передавать валенок очень быстро, чтобы ведущий не смог его отобрать.

Зайцы и лиса

Дети выполняют движения по тексту.

По лесной лужайке

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

(Дети-зайчики легко бегают по залу.)

Сели зайчики в кружок,

Роют лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.)

Вот бежит лисичка —

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки.

(Лиса бежит между детками, с окончанием песни догоняет малышкой.)

У медведя во бору.

Один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору

Грибы, ягоды я рву,

А медведь не спит,

Все на нас глядит!

Лукошко опрокинулось,

Медведь за нами кинулся!

По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется.

Дед

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

Веревочка

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.

2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

РЫБАКИ И РЫБЫ

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

Скучно так сидеть

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают

стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

«Вызов номеров»

Количество игроков - 10 - 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым - два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

Займи домик!

Дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».

«Жмурки»

Ведущий назначает ведущего - жмурку. Он встаёт на середину команды (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают равную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого-нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

«Ноги от пола»

Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловишка бежит за играющими, стараясь запятнать кого-нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого

ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловишка долго не может никого запятнать, то педагог говорит:

«Раз, два, три - в круг скорей беги!»

Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловишка и игра возобновляется.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний - в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

Матушка - весна

Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят:

Идет матушка-весна,

Отворяйте ворота.

Первый март пришел,

Всех детей провел;

А за ним и апрель

Отворил окно и дверь;

А уж как пришел май -

Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

Горелки с платочком

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший "горит", т. е. водит.

Казаки - разбойники

Дети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. "Разбойникам" надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать "клад": какую-то игрушку, предмет, конфету. После этого "казаки" разбегаются по двору в поисках всех "разбойников" и "клада".

Чтобы сбить с толку и запутать "казаков", "разбойникам" разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки.

После удачных поисков команды меняются местами.

Третий лишний

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3 -4 человека, все же лучше поставить стулья.

«Хитрая лиса»

На одной стороне площадки проводится линия - «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором:

«Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят:

«Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, учитель говорит: «В круг!».

«Птицы»

Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные - птицы. Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице: « Ты - кукушка, ты - ласточка.. » Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает:

--зачем пришёл?

-за птицей.

-за какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба.

Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

«Нептун и рыбки»

Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведёт за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения. Например, на море «появляются волны», «надвигается буря» и т.д. И вдруг раздаются слова: «вода зеркально - гладка». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков, стул не достанется, и тогда он становится ведущим Нептуном.

«Лохматый пёс»

В игре принимают участие 8-2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пёс

В лапки свой уткнувши нос Тихо, мирно он сидит,

Может, дремлет, может, спит.

Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет?

Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей.

Пойманный игрок становится водящим - псом.

«Круговая лапта»

Количество игроков- 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Два мороза»

Количество играющих: 20-30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На противоположных сторонах зала отмечаются двумя параллельными линиями два «дома». Два водящих - «морозы» - становятся посередине площадки. Остальные располагаются за линией «дома».

Два «мороза» по команде руководителя обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые;

Я - мороз красный нос,

Я - мороз синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети им отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди.

С этими словами дети начинают перебежку в противоположный «дом». «Морозы» пятнают их -

«замораживают». Пойманные остаются на том месте, где до них дотронулся «мороз».

При обратной перебежке, выполняемой после той же команды, играющие пытаются выручить запятнанных, дотрагиваясь до них, «Морозы» мешают этому.

После нескольких перебежек водящие меняются. Выигрывают те, которые не были пойманы.

Правила: 1) перебегать можно только после слов «и не страшен мам мороз»; 2) нельзя возвращаться в «дом»; 3) нельзя выбегать из «дома», чтобы освободить пойманных.

Слова нужно выучить до начала игры. Водящих лучше располагать друг за другом, очертив, зону их действия. К судейству следует привлечь помощников.

Игра требует от играющих быстрой ориентировки, ловкости, смелости. Она помогает воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи, способствует совершенствованию умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений.

«Угадай, кто»

Количество играющих: 10-20 человек.

Место: зал, коридор, площадка.

Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий.

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

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

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.

В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

«Караси и щука»

Количество играющих: 30-40 человек.

Место: площадка, зал.

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

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

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

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

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

«Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20-30 человек.

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

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

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

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

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

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

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

«Перестрелка»

Количество играющих: 20-25 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

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

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

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

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

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

«Защита укрепления»

Количество играющих: 12-15 человек.

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

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

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

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

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

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

«Бой петухов»

Количество играющих: 20-40 человек.

Место: зал, площадка.

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

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

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

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

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

«Класс, смирно!»

Количество играющих: 30-40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

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

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

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

Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Комплекс № 1:

И. п. - О. с, руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 - 25 шагов.

И. п. - стойка ноги врозь.

Руки к плечам ладонями вперед, кисти сжаты в кулак.

Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).

Согнуть руки к плечам.

И. п. (выдох).

И. п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.

Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).

И. п.

То же но в другую сторону.

И. п.

Повторить 4- 6 раз.

И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч .

1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 6 раз.

И. п. - о. с.

Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох). Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 - 7 раз.

И. п. - упор, стоя на коленях (рис. 19).

Выпрямить правую ногу, прогнувшись.

Вернуться в И. п.

Выпрямить, левую ногу, прогнувшись.

И. п.

Повторить 5 - 6 раз.

И. п. - лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх .

Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) - вдох. Вернуться в И. п. - выдох.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища Поднять согнутую в колене ногу (выдох).

Вернуться в И. п. (вдох).

Поднять, но правую ногу.

Вернуться в И. п.

И. п. - О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте. Прыжки на обеих ногах

а) прыжки на носках,

б) прыжки ноги врозь,

в) прыжки, опустив руки.

Повторить 20- 25 раз.

Комплекс №2.

И. п. - О. с., руки согнуты в локтях

Ходьба на месте с движением рук по кругу с высоким подниманием колена.

Сделать 20 - 25 шагов.

И. п. - О. с. (рис. 24).

Руки в стороны на уровне плеч.

Руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянуться (вдох).

Руки в стороны на уровне плеч.

Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 5- 6 раз.

И. п. - ноги врозь, руки в стороны

Наклон вправо, руки вверх, ладони вместе.

Вернуться в И. п.

То же, но в другую сторону.

Вернуться в И. п.

Повторить 4 - 6 раз.

Возможно выполнение упражнения «Маятник часов»- см. выше.

И. п. - О. с. (рис. 26).

Глубокий присед, руки вперёд (выдох).

Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 7 раз.

И. п. - лёжа на спине, руки за голову

Ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди (выдох).

Вернуться в И. п.- вдох.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - стоя ноги вместе, руки на поясе. Ходьба на месте. Прыжки на месте. Продвижение прыжками на прямых ногах вперёд или прыжки вперёд- назад. Повторить 20 - 25 раз.

Выбор комплекса определяет учитель. Возможны замены равноценных по влиянию упражнений из одного комплекса в другом. Ритм выполнения и число повторений определяет индивидуально учитель.

Комплекс упражнений № 3

на развитие равновесия и координации.

У каждого ученика на голове мешочек с песком.

И. п. - стоя О. с., но руки на поясе.

Ходьба на месте. Выполняется ритмично. 20 - 25 шагов.

И. п. - О. с. (рис. 30).

Подняться на носки, руки в стороны (вдох).

Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 6- 8 раз.

И. п. - стоя ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч Поворот вправо.

И. п.

Поворот влево.

И. п.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - стоя ноги вместе, руки на поясе.

Опустить на колени.

Выпрямиться.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - стоя ноги вместе, руки на поясе Глубокий присед, на носках.

Выпрямиться в И. п.

Положить мешочек на пол

Прыжки через него на двух ногах: вперёд, назад. Выполнять 15 - 20 с.

В заключении повторяют первое упражнение - ходьба на месте с мешочком на голове (ри Комплекс упражнений № 4

без предметов.

И. п. - О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте в течении 15 - 20 с.

И. п. - О. с. (рис 2).

Руки в стороны.

Руки вверх.

Руки вперёд.

И. п.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - ноги врозь, руки вдоль туловища.

Поворот вправо, руки в стороны, пальцы развести.

Вернуться в И. п.

Поворот влево, руки в сторону, пальцы развести.

Вернуться в И. п.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - ноги на ширине плеч.

Руки вверх, прогнуться.

Наклон вперёд, руки назад махом; ноги не сгибать.

Руки вверх, прогнуться.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 - 7 раз.

И. п. - ноги врозь, руки на поясе.

Поворот головы вправо.

И. п.

Поворот головы влево.

И. п.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - ноги вместе, руки в стороны.

Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой.

И. п.

Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые. И.

п.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - упор присе.

Выпрямиться, руки в стороны, правую ногу вперёд на пятку.

Вернуться в И. п.

То же, но левую ногу вперёд на пятку.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 - 7 раз.

И. п. - упор, стоя на коленях.

Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 - 7 раз.

И. п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

Сделать круг правой рукой.

Вернуться в И. п.

Сделать круг левой рукой.

Вернуться в И. п.

Повторить 6 - 8 раз.

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Сгибаясь, дотронуться носками стоп пола за головой. Ноги прямые.

Вернуться в И. п.

Повторить 5 - 6 раз.

Прыжки через начерченную на полу линию: вперёд - назад.

Бег на месте, переходящий в ходьбу. 20 - 25 сек.

(рис. 19). Прыжки через мяч вперёд - назад, 20 - 25 прыжков.

Комплекс упражнений № 5 без предметов.

И. п. - О. с.

Шаг левой (правой) ногой назад, руки в сторону, прогнуться (вдох).

И. п. (выдох).

- 4. То же, но с другой ноги.

Повтор 6 - 8 раз.

И. п. - ноги врозь, руки на поясе.

Поворот туловища влево, руки в сторону.

И. п.

Наклон вперёд, коснуться руками пола.

И. п.

- 8. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 - 8 раз.

И. п. - упор, стоя на коленях.

Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад.

Вернуться в И. п.

- 4. То же, но другой ногой.

Повтор 5 - 7 раз.

И. п. - упор лёжа.

Согнуть руки, поднять левую ногу назад.

И. п.

То же, но другой ногой.

И. п.

Повтор 4 - 6 раз.

И. п. - упор сидя, ноги прямые .

Согнуть ноги в коленях.

Выпрямить вверх.

Согнуть ноги.

И. п.

Повтор 6 - 8 раз.

И. п. - О. с. (рис. 6).

Руки на поясе, левую ногу поднять, согнув в колене.

Выпрямить ногу, руки в стороны.

Согнуть ногу в колене, руки на поясе.

И. п.

- 8. То же, но другой ногой.

Повтор 6 - 8 раз.

И. п. - ноги врозь, руки на поясе.

Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперёд.

И. п.

4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 - 8 раз.

И. п. - ноги врозь, руки в стороны.

Мах левой ногой вправо, руки влево.

И. п.

Тоже другой ногой.

И. п.

Повтор 6 - 8 раз.

И. п. - ноги вместе, руки за голову .

1 - 2. Прыжки на левой ноге.

3 - 4. Прыжки на правой.

Повторить 6 - 8 раз на каждой ноге.

Ходьба на месте.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

Цель: учить бесшумно, двигаться.

Ход игры:

Дети делятся на группы из 4-5 человек. Выбирается водящий, который становится в середине зала. По сигналу одна группа бежит мимо водящего. Дети должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так бегут поочередно все группы. Выигрывает та группа, которую не услышал водящий.

Подвижная игра «Самолеты».

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры:

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя: «На посадку!» — «самолеты» находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

Подвижная игра «Совушка».

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры:

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Цель: учить мягко, спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры:

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные — «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и

бегают по двору, клюют Зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Цели: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры:

Одного из играющих выбирают «волком». Остальные - «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. Воспитатель говорит:

Зайцы скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок, на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают - не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

Подвижная игра «Жмурки».

Цель: учить внимательно слушать текст.

Ход игры:

Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят его на середину комнаты, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

Кот, кот. на чем стоишь?

На квашне (деревянная посуда для замешивания теста).

Что в квашне?

-Квас.

Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка?».

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, на расстоянии 3 м флажки на подставке.

Задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

Подвижная игра «Птички и кошка».

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры:

В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

Подвижная игра «К названному дереву беги».

Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева.

Ход игры:

Выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

Подвижная игра «Найди листок, как на дереве».

Цель: учить классифицировать растения по определенному признаку.

Ход игры:

Воспитатель делит группу на несколько подгрупп. Каждой предлагает хорошо рассмотреть листья на одном из деревьев, а потом найти такие же на земле. Педагог говорит; «Давайте посмотрим, какая команда быстрее найдет нужные листья». Дети начинают поиски. Члены каждой команды, выполнив задание, собираются около дерева, листья которого они искали. Выигрывает та команда, которая соберется возле дерева первой, или та, которая соберет больше листьев.

Подвижная игра «Кто скорее соберет?».

Цели: учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность.

Ход игры:

Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем. Труд на участке: сбор сухих стеблей и ботвы на огороде.

Подвижная игра «Жадный кот».

Цели: дифференциация звуков [ш] - [ж]; развитие ловкости.

Ход игры:

Выбирается водящий, он «кот». «Кот» садится в угол площадки и говорит: «Я ужасно жадный кот, всех мышей ловлю и в рот». Остальные дети - «мышки». Они проходят мимо «кота» и испуганно шепчут: «Тише, тише, кот все ближе». Дети дважды произносят эти слова. С последними словами «кот» выскакивает и ловит «мышей». Кто попался «коту» в лапы, должен произнести 5-6 раз слова «тише» и «ближе». Затем роль «кота» передается другому ребенку.

Подвижная игра «Жуки».

Цель: развивать ритмичную, выразительную речь и координацию движений.

Ход игры:

Дети-«жуки» сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж».

По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

Подвижная игра «Найди себе пару».

Цели: учить быстро бегать, не мешая друг другу; уточнить названия цветов.

Ход игры:

Воспитатель раздает разноцветные флажки по количеству играющих. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

Подвижная игра «Такой листок - лети ко мне».

Цели: упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь (названия деревьев: клен, тополь, береза); воспитывать слуховое внимание.

Ход игры:

Воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, воспитатель раздает детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит внимательно его послушать. Показывает лист от (тополя, березы, вяза) и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!»

Подвижная игра «Песенка стрекозы».

Цель: развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Ход игры:

Дети становятся в круг, произносят хором стихотворение, сопровождая слова движениями:

Я летала, я летала, устали не знала,

(Плавно взмахивают руками.)

Села посидела, опять полетела.

(Опускаются на одно колено.)

Я подруг себе нашла, весело нам было.

(Плавные взмахи руками.)

Хоровод кругом вела, солнышко светило.

(Водят хоровод.)

Подвижная игра «Кот на крыше».

Цели: развитие ритмичной, выразительной речи, координации движений; автоматизация звука [ш] в связном тексте.

Ход игры:

На стуле или скамеечке сидит с закрытыми глазами один из играющих. Он «кот». Остальные дети - «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:

Тише, мыши, тише, мыши... Мышка, мышка, берегись Кот сидит на

нашей крыше. И коту не попадись...

После этих слов «кот» просыпается, говорит «мяу», вскакивает и гонится за «мышками». «Мышки» убегают. Нужно отметить чертой мышкин дом - норку, куда «кот» не имеет права забегать.

Подвижная игра «Охота на зайцев».

Ход игры:

Все ребята - «зайцы» и два-три - «охотники». На одной стороне площадки педагог рисует круги по числу «зайцев» (заячьи норки), в которых они размещаются.

«Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован домик.

Ведущий. Никого нет на лужайке. Выходите, братцы-зайки,

Прыгать, кувыряться!..

По снегу кататься!..

«Зайцы» выбегают из норок и разбегаются по всей площадке и прыгают. Педагог хлопает в ладоши и говорит «Охотники!».

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на «зайцев», а те должны вовремя занять свои домики.

Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

Использованные ресурсы:

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.

«Физическая культура» № 3 - 2006г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления - М., 2000г.

Д.З. Шибаква, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.

Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. -Санкт - Петербург 2006г.

А.П.Колгановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»

Детский портал «Солнышко» <http://www.solnyshko.ee>