

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.06.2019 № 181/1 у/д



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор составитель:
Гнездилова Карина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

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

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Цель: создание условий для раскрытия и развития творческих и организаторских способностей, заложенных в ребенке. Привить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, совершенствование двигательных способностей, овладение практическими приемами спортивных игр.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с многообразием игр, которые можно использовать во время проведения праздников и вечеринок, а также многообразием народных игр;
- научить детей различать виды игр.
- ознакомить с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомить с принципами правильного питания;
- ознакомить с основными видами мышц;
- формировать правильную осанку;
- ознакомить с основными правилами личной гигиены.

Развивающие:

- формировать устойчивый интерес к культуре родного народа, а также к культуре разных народов;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
- развивать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость;

- развивать внимание и координацию;
- развивать гибкость и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к разумной организации своего свободного времени, помогать детям в их желании сделать свою работу общественно значимой;
- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям
- воспитывать волевые качества.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 6 до 12 лет вне зависимости от их способностей, уровня физического развития и не имеющих медицинского противопоказания.

Объём и срок освоения программы. Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

Количество часов по годам обучения:

- 1 год обучения - 144 часа.
- 2 год обучения – 216 часа.

Форма и режим занятий.

Форма обучения – очная. Организация образовательного процесса – детское объединения. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество занимающихся в группе 15-20 человек - это учащихся одного возраста.

Форма организации деятельности на занятиях – групповая.

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель

	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 2 часа (академический час-45 мин.)
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

Модуль 1

1 год обучения

Ожидаемый результат

1. К концу *первого года обучения* обучающийся должен **знать:**

- виды игр: подвижные, малоподвижные, неподвижные игры
- основы личной гигиены;
- правила игр России;
- основы межличностного общения

уметь:

- различать виды игр;
- проводить простейшие игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	опрос
2	Игры с использованием бега	22	2	20	Опрос, наблюдение
3	Игры с мячом	22	2	20	Опрос, наблюдение, анализ
4	Игры с прыжками (скакалками)	22	2	20	Контрольные испытания
5	Игры малой подвижности	22	2	20	Опрос, наблюдение, анализ
6	Народные игры	22	2	20	Опрос, наблюдение, анализ
7	Зимние подвижные игры	8	2	6	Опрос, наблюдение, анализ
8	Игровые эстафеты	18	2	16	Опрос, наблюдение, анализ
9	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	Тестирование, контрольные испытания
	ИТОГО	144	16	128	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

I. Вводное занятие (4 часа)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

II. Игры с использованием бега (22 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

III. Игры с мячом (22 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

IV. Игры с прыжками (22 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

V. Игры малой подвижности (22 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

VI. Народные игры (22 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник"

VII. Зимние подвижные игры (8 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

VIII. Игровые эстафеты (18 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

IX. Промежуточная и итоговая аттестация (4 часа)

Модуль 2

2 год обучения

К концу *второго года обучения* обучающийся должен **знать:**

- основы личной гигиены;
- правила игр других народов;
- виды физических упражнений
- технику лазанья, равновесия, ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д.
- правила соревновательной деятельности
- виды и содержание подвижных игр

уметь:

- владеть техникой основных приемов обращения с мячом;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- организовывать и провести подвижную игру; самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность, организовывать подвижные игры для своих товарищей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2	Игры с использованием бега	34	2	32	опрос, наблюдение, анализ
3	Игры с мячом	34	2	32	опрос, наблюдение, анализ
4	Игры с прыжками (скакалками)	38	2	36	опрос, наблюдение, анализ
5	Игры малой подвижности	38	2	36	опрос, наблюдение, анализ
6	Народные игры	38	2	36	опрос, наблюдение, анализ
7	Зимние подвижные игры	8	2	6	опрос, наблюдение, анализ
8	Игровые эстафеты	20	2	18	опрос, наблюдение, анализ
9	Промежуточная и итоговая аттестация	4	2	2	Тестирование, контрольные испытания
	ИТОГО	216	17	199	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

I. Вводное занятие (2 часа)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

II. Игры с использованием бега (34 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

III. Игры с мячом (34 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
 - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
- Игра «Русская лапта»

IV. Игры с прыжками (38 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

V. Игры малой подвижности (38 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

VI. Народные игры (38 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

VII. Зимние подвижные игры (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».

- Игра «Взятие снежного городка».

- Игра «Лепим снеговика».

- Игра «Меткой стрелок».

VIII. Игровые эстафеты (20 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

IX. Промежуточная и итоговая аттестация (4 часа)

Методические рекомендации.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в форме зачетного занятия

с выполнением тестирования, контрольных упражнений, зачетных игр внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и состоит из теоретической и практической части, а также предполагает проведение открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

Для реализации программы «Подвижные игры» рекомендуется использовать образовательную технологию игрового обучения:

- обеспечение личностно-деятельностного характера усвоения ЗУНов;
- самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку и освоение информации, обеспечивающей успех в игре;
- игровые ситуации, решение ситуативных задач.

При организации игр необходимо соблюдать ряд принципов:

1. Отсутствие принуждения любой формы при включении детей в игру;
2. Принцип развития игровой динамики (реализуется через правила игр – могут стимулировать, а могут сдерживать развитие игрового сюжета. Каждый ребенок по-своему овладевает правилами игры. Ведущий призван, сохраняя нормативную схему игры, стимулировать творчество играющих)
3. Принцип поддержания игровой атмосферы – это поддержание реальных чувств детей.

Способы поддержания:

- стимулирующий эффект соперничества;
 - условия игрового общения;
 - снятие моментов провоцирующих конфликт;
 - разработка новых игр и т.д.
4. Принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности
Важно перенос основного смысла игровых действий в реальный жизненный опыт детей.
 5. Принцип перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы «Подвижные игры» необходима следующая материально-техническая база:

1. Наличие большого помещения для проведения занятий – спортивный зал или площадка стадиона (при условии хорошей погоды). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным освещением.

Для обеспечения учебного процесса необходим спортивный инвентарь и оборудование:

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Муз .оборудование	1	100 %
Теннисные мячи	10 шт.	50%
Скакалки	10 шт.	100%
Обручи	4 шт.	100%
Скамейки гимнастические	2шт.	100%
Мяч волейбольный	2 шт.	80%
Мяч баскетбольный	1 шт.	80%
Мяч футбольный	1шт.	50%
Кегли	6шт.	80%
Ракетка для н/тенниса	4 шт.	50%
Теннисный стол	1шт.	50%

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом учебные занятия.

Порядок перевода обучающихся на обучение по индивидуальному учебному плану

1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

- обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;
- обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок формирования индивидуального учебного плана

Индивидуальные учебные планы по дополнительной общеразвивающей программе разрабатываются педагогическими работниками Учреждения с участием обучающихся и их родителей (законных представителей)

Список литературы:

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет.—М.: Новая школа, 1994.—288 с.
2. С.А.Шмаков. Игры-потехи, забавы-утехи, Липецк «Ориус»,1994
3. С.А.Шмаков. Учимся, играя...Методическое пособие, «ЦГЛ», 2003
4. С.А.Шмаков. Ее величество игра МИП «NB Магистр», Москва, 1992

5. Климов С.Е. Дворовый спорт/С.Е. Климов.—2-е изд., перераб. и доп. —М.: Советский спорт, 2011.—166 с.
6. Формирование здорового образа жизни у младших школьников/авт.-сост. Т.Н. Захарова и др.— Волгоград: Учитель, 2007.—174 с.
7. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/Под ред. Л.В. Шапковой.—СПб, «Детство-пресс», 2002, 160 с.
8. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова.—Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.—176 с.
9. Игры-обучение, тренинг, досу./Под ред. В.В. Петрусинского//В четырех книгах.—М.: Новая школа, 1994.—368 с.
10. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2005 г.

Комплекс упражнений без предметов

1. И. п. – о.с. 1–2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и. п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Комплекс упражнений с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках сверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки

назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.11/

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Комплекс упражнений в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И. п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.

2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.
3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.
7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.
9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, рукиверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, рукиверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

Примерный комплекс упражнений со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться — вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.

2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.

3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.

4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.

6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.

8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).

9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.

10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.

11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.

12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.

13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.

14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.

15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.

16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.

17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.

18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.

19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.

20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.

21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.

22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.

23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.

24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Комплекс упражнений в движении:

УПР. №1 и.п.- руки перед грудью в замок:1- руки вперед;
2- и.п.;3- ходьба на носках, руки вверх;4- и.п.

УПР.№2 и.п.- правая вверх.На каждый счёт смена положений рук.

УПР.№3 и.п.- руки перед грудью.1-2- отведение согнутых рук назад;3- отведение прямых рук назад;4- и.п.

УПР.№4 и.п.- руки к плечам.1-4- четыре круговых движения вперед;
5-8- тоже назад.

УПР.№5 и.п.- руки в стороны.1-4- четыре круговых движения рук вперед сподскоками;5-8- тоже назад.

УПР.№6 и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.

УПР.№7 На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге.

УПР.№8 1-4- руки через стороны вверх-
вдох;5-8- руки через стороны вниз-
выдох.

Игры с использованием бега

«К своим флажкам».

Играющие делятся на три группы. Каждая группа становится в круг, в центре которого находится игрок с цветным (красным, желтым, зеленым) флажком. По 1 первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, 1 разбегаются по площадке. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками переходят на другие места. По команде ведущего: «К своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Выигрывают те, кто первыми построились в ровный круг и стоят, взявшись за руки.

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту бега, ориентировка в пространстве; закрепить знания детей о сигналах светофора; вызывать желание изучать правила дорожного движения.

Оборудование: флажки (красный, желтый, зеленый).

«День и ночь»

Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «День».

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «Ночь».

В это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

Самым «интересным» было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже «днем» или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может

называть «День» и «Ночь» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

«Пустое место»

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

«Невод»

Все играющие – рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они – рыбаки.

«Колобок»

Дети, присев на корточки, размещаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекачивают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать

«Колесо»

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков.
2. Последним нельзя мешать перебежке.
3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу.
4. Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

«Два мороза»

Цель: Развивать у детей умение торможения, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

«Воробьи-попрыгунчики»

На площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот»; он находится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» -за кругом, у самой черты. По сигналу ведущего воробышки начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из воробышков в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот из игроков, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра повторяется. Можно усложнить условия игры, установив правило: впрыгивать в круг и выпрыгивать из него только на одной ноге.

«Челнок»

Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой - влево.

Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через неё, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, который не достаёт до средней линии.

Правила игры:

1. Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают.
2. Если после приземления игрок оступится назад (коснётся об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления.
3. Каждый имеет право только на один прыжок.

«Карусель»

Цель: Развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Описание: Педагог предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Педагог говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,
А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!
Тише, тише, не бегите, карусель остановите,
Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!
Дети останавливаются.

Игры с прыжками

«Салки на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

Правила

1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге.
2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.
3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге

«Воробушки»

Педагог говорит: «Машем руками, словно крылышками, крутим головой, «летаем» по комнате, приседаем, отдыхаем. Складываем пальчики «клювиком» и делаем вид, что клюем зернышки».

Воробушки, воробушки
Летят, летят, летят,
Найти скорее зернышки
Воробушки хотят.

Прилетели птички,

Птички-невелички,
Все летали, все летали,
Крыльями махали.
На дорожку прилетали,
Зернышки клевали.

«Удочка»

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель дает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«Пингвины с мячом»

Цель игры: развитие ловкости.

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

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

«Лягушки – попрыгушки»

На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,
Вытянувши ножки,
Ква–ква, ква-ква-ква. Скачут,
Вытянувши ножки.

Дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося «Плюх». После паузы игровое упражнение повторяется.

«Прыжок с поворотом»

Цель: Игра на развитие координации движений.

Нужно очертить на земле круг. Стать в центр круга, подпрыгнуть как можно выше, сделать в воздухе полный поворот и точно опуститься в центр круга.

Игры с мячом

«Передал – садись»

Правила игры «Передал – садись»

Чем больше людей участвуют в игре «Передал — садись», тем лучше. В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на

четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.

Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

Свечи

Можно усложнить игру, введя «свечи». «Свеча» – дает возможность остаться в кругу и продолжать игру, если в тебя попал мяч. Чтобы её получить - нужно перехватить летящий мяч (который ещё не коснулся земли). Если человек поймал мяч после того, как тот отскочил от земли (или от другого игрока), или поймал «свечку» и выронил её, то он выходит из круга (если у этого игрока нет в запасе «свечи» или кто-то из других игроков его команды не отдаст ему свою). Владелец «свечи» может распоряжаться ею по своему усмотрению: использовать для себя в будущем, передать тому, кого только что «выбили» или тому, кто уже до этого покинул игровую площадку, в этом случае «выбитый» прежде игрок возвращается в игру. «Свечи» можно накапливать впрок. Если кто-то использовал «свечу», т.е., будучи выбитым, остался в кругу или снова в него вошел, то она "сгорает". Нельзя использовать свечи на «выручалах» своей команды!

Благодаря «свечкам», кстати, проявляется и воспитывается характер детей. Можно ловить «свечки» впрок и копить их лично для себя «на всякий пожарный», а можно благородно отдать свою свечку другому человеку, чтобы тот остался в игре.

Игра «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда – качки (утки), другая – охотники. Охотники образуют внешний большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний малый круг на расстоянии 2,5–3 м от круга охотников. По сигналу охотники стреляют в уток – стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются.

Правила игры. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Осаленный мячом выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.

Рак пятится назад

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается

Скорый поезд

В 6—7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок — паровоз — возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию

«Кто самый меткий»

Оборудование: табурет, 4 мешочка с песком.

Ход игры: проводится линия, возле которой стоят игроки, в шести шагах от линии ставят табуретку. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых песком или горохом (вес 120—150 г). Задача игроков – бросать мешочки так, чтобы они остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на землю.

«Не упусти мяч»

Цель игры: развитие ловкости.

Играющие дети разбиваются на пары. У каждой пары в руках мяч. Пары становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5—2 м. Первый из пары по сигналу учителя ударяет мячом об пол определенное число раз (3—5) и передает его второму игроку. Тот также ударяет мяч о пин столько же раз и возвращает его первому игроку. Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не упустит мяч.

Побеждает та пара, которая дольше других удержит мяч в игре.

Игры малой подвижности

Змейка

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних, в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

«Карлики» и «великаны»

Веселая и интересная игра для ваших детей.

Описание игры: обучающиеся стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные. А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики». Когда дети научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный. Ведущий: Запомните правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

«Кошки-мышки»

Эта старинная русская игра известна многим. Играть в нее легко и интересно. Игра хорошо развивает реакцию и выносливость играющих ребят.

Описание игры: Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перепрыгивать через них.

Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры: играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.

Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.

Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убежать далеко.

Примечания: Оптимальное количество игроков - от 10 до 25-30.

По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

«Ручеёк»

Выбирается водящий, остальные делятся на пары, желательно разнополые, и сцепляют руки.

Пары встают дуг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх.

Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару.

Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идет в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится водящим, идет в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть.

Если играет очень много народу, водящих может быть несколько.

Игру желательно проводить в быстром темпе.

«Стрекоза»

Дети собираются во дворе, в саду или просторной комнате, становятся на корточки, руками упираясь в бока, и, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, предназначенного для игры. Кто из детей первый придет таким способом передвижения к назначенному месту, тот считается победителем, причем споткнувшегося по дороге исключают из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.

«Лабиринт»

Педагогическая задача: развитие внимания, быстроты реакции, быстроты бега, ориентировки.

Подготовка: все игроки строятся в шеренги по 5 - 6 человек, на расстоянии вытянутых рук. Между игроками образуются коридоры разной длины в зависимости от того, в какую сторону они поворачиваются. Выбираются двое водящих, один убегает, а другой догоняет.

Место проведения: игра проводится в спортзале или на площадке.

Возраст детей: младший школьный.

Ход игры: на счет «раз» убегающий игрок забегает в один из коридоров, на счет «три» догоняющий игрок бежит за убегающим. Как только догоняющий игрок осалит убегающего, они меняются ролями. Как только новый догоняющий осалит убегающего, выбирается новая пара и игра продолжается. Руководитель игры договаривается с игроками, которые образуют коридоры, то есть лабиринт, как только прозвучит свисток, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. В результате этого убегающий и догоняющий могут оказаться в разных коридорах, или в одном. Правила игры: нельзя бегать вне лабиринта. Нельзя пробегать через поднятые руки игроков.

Нельзя салить убегающих игроков через руки и вне лабиринта.

Народные игры

Бегунок

На площадке чертят круг диаметром 0,5 м. В его центр вертикально ставится городок. В 6 м от круга проводят линию, за которой каждый из играющих выкапывает для себя небольшую ямку. Все игроки с палками-битами длиной около 1 м находятся за этой линией. Водящий, тоже с палкой, стоит в нескольких метрах от круга.

Первый игрок бросает от черты свою палку в городок, стараясь отбить его подальше. Отбитый городок устанавливается вертикально на том месте, куда он отлетел. Затем в городок бросают палки остальные игроки. После каждого попадания водящий ставит городок на новом месте. Когда палку бросит последний, все выбегают из-за черты, подбирают свои палки, возвращаются бегом обратно и опускают концы палок в свои ямки. Одновременно со всеми водящий должен схватить городок, принести и поставить его в круг и успеть занять одну из свободных ямок.

Водящим становится тот, кто остался без ямки. Палку, которая не долетела до городка, водящий бросает подальше от линии, чтобы ему было легче занять свободную ямку.

Вариант игры: После того как все сделали по одному броску, игроки, чьи палки оказались между линией и городком, продолжают метать их в городок с тех мест, куда упали палки, начиная с дальней от городка, и стараются загнать городок как можно дальше от линии. Когда окажется, что метать в городок больше нечем, все подбирают свои палки, а водящий — городок, и бегут занимать ямки.

Во время повторных метаний все игроки следуют за городком, останавливаясь у дальней от него палки.

«Верёвочка под ногами»

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры: по сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задели верёвочку.

Правила игры:

1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

«Котел»

Русская народная подвижная игра «Котел» имеет достаточно сложные правила и подходит для детей от 7 до 12 лет. Мы приводим три варианта этой игры – по мере усложнения правил. Но, следует заметить, что самый сложный вариант наиболее близок именно к старинной народной игре. Зато остальные варианты позволяют без проблем организовать такую игру на фольклорном празднике или на прогулке. Для игры нужен небольшой мяч, например, теннисный. Традиционно такой «мяч» был деревянным. Оптимальное количество игроков – от 8 до 12 человек. Играют в русскую народную подвижную игру «Котел» на улице, на ровной площадке.

Простой вариант русской народной игры «Котел»

На земле или асфальте чертят концентрические круги. Большой круг – 4-5 метров, маленький – 0,3-0,4 метра. Если вы играете на земле, то лучше вырыть маленькую ямку - «котел». Тогда мяч будет останавливаться в углублении и не возникнет вопросов – было ли попадание или нет. Выбранный считалкой водящий -«сторож» должен защищать малый круг – «котел». Он не имеет право выходить за пределы большого круга. Остальные игроки стоят с внешней стороны круга. Они тоже не имеют право заходить за черту. Если игрок заступает за черту, он выбывает из игры. Игроки перебрасывают друг другу ногами мяч, стараясь попасть в «котел». Водящий защищает «котел», отбивая мяч обратно игрокам. Тот, из игроков, которому удалось загнать мяч к «котел», становится водящим. В игру можно играть не ногами, а клюшками. Ведь традиционно такая игра велась загнутыми на конце палками. Зимой можно организовать народную подвижную игру «Зимний котел» на снегу или ледовой площадке. Упрощенный вариант русской народной подвижной игры «Котел»

В земле роют неглубокую ямку диаметром 0,3-0,5 м. Вокруг нее на расстоянии метр-полтора маленькие ямки по количеству игроков (водящего не считают). Эти ямки совсем маленькие — буквально 10-15 см диаметром. У всех игроков в руках палки. Игроки встают каждый у своей ямки и ставят в нее палку. Все эти «ямки» можно не рыть, а нарисовать на земле или асфальте.

Водящий отходит от круга на два-три метра и пытается своей палкой закатить мяч в котел. Остальные игроки стараются ему помешать своими палками. При этом водящий может свободно двигаться, а игроки должны оставаться на своих местах. Как только мяч попал в «котел» (хотя бы прокатился по нему, если мы рисовали «ямки»), все игроки должны поменяться местами. В этой «гонки за места» принимает участие и водящий. Место считается занятым, если игрок встал возле своей маленькой ямки и поставил в нее палку. Одному лунки, естественно, не хватит и он становится новым водящим. Игра повторяется сначала.

Полный вариант русской народной подвижной игры «Котел»

Здесь играть можно только на земляной поверхности, ямки должны быть именно ямками. У каждого игрока, включая водящего, палка, загнутая на конце. Роют «котел» диаметром 30-50 см, вокруг него проводят окружность на расстоянии 1,5-2 метра. Расстояние зависит от роста игроков. Любой из них, стоя

на окружности, должен дотягиваться своей палкой-клюшкой до «котла». Игроки распределяются по окружности и роют каждый свою ямку такого размера, чтобы в нее поместился мяч. После этого они ставят в ямку свою палку – «берегут лунку». Водящий берет мяч, встает около «котла» и выбивает мяч в поле. Мяч обязательно должен выйти за линию большой окружности, иначе водящий бьет по мячу еще раз. После этого водящий идет к мячу и начинает гнать его палкой к «котлу». Остальные участники игры стараются помешать ему в этом и отбить мяч как можно дальше от «котла» в поле. Но это может быть опасно. Если игрок будет не очень проворен, то водящий закатит мяч в его лунку. Тогда водить придется уже этому незадачливому игроку. Как только мяч оказался в «котле», все участники игры меняются местами. Водящий так же стремится занять лунку. Оставшийся без лунки игрок водит следующий кон.

«Дедушка – сапожник»

По считалке выбирается «дедушка-сапожник». Он становится в центре круга, образованного играющими. Начинается диалог:

Дети: Дедушка – сапожник, сшей нам сапоги!

Сапожник: Погодите, детки, потерял очки!

Дети: Дедушка – сапожник, сколько с нас возьмешь?

Сапожник: Два рубля с полтиной, пяточек и грош.

Дети: Дедушка – сапожник, ты сума сошел!

Сапожник: Погодите, детки, я очки нашел!

Во время диалога дети сужают круг, приближаясь к «сапожнику». После произнесения последних слов «дедушка» старается поймать кого-нибудь из играющих. Пойманный игрок становится «дедушкой-сапожником».

Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.

1. Подняться на цыпочки и опуститься (10-12 раз).
2. «Птичка прыгает»- передвигаться по комнате мелкими прыжками (1-2 мин.)
3. «Жучок» - лёжа на спине, делать движения руками и ногами, подражая жуку, перевернутому на спину (1-2 мин.)
4. «Сядь по-турецки» -стоять прямо, ноги скрещены. Присесть по - турецки, затем встать со скрещенными ногами (выполнять стоя возле опоры, или с помощью второго лица 6-8 раз).
5. «Ножницы» -лёжа на спине, поднять ноги под углом 45° и разводить их попеременно в стороны и с крестно (1-2 мин.)
6. Приседание с гантелями (или бутылки пластиковые, наполненные песком), руки опущены вниз (18-20 раз).
7. «Велосипед»- сидя на полу, опора на локти. Выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде вперед и в обратную сторону(1-2 мин.)
8. Выпрыгивание вверх из полного приседа (10-12 раз)-можно с гантелями.

Комплекс упражнений с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сидя ноги с крестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверх. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 – 6 раз.
9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – сидя, упор сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.11/

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед с крестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Игры с использованием бега

Змейка

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

Челнок

На земле проводится черта. Две команды играющих строятся в шеренги лицом друг к другу, перпендикулярно черте. По жребию определяется, какая команда будет прыгать первой. Участник этой команды подходит к черте и

выполняет прыжок с места (толчком двух ног) от черты. Участник второй команды (противника) прыгает от места приземления первого участника (от отметки, оставленной его пятками) в обратном направлении. Далее участник первой команды прыгает от места приземления противника. Побеждает команда, начинавшая игру, если последнему члену второй команды не удастся перепрыгнуть черту, и наоборот.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

Филин и пташки

Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Указания к проведению: Перед началом игры играющие выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.

Вариант игры

Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

Пятнашки с домом.

По краям площадки рисуют два круга — это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.

Варианты

1. Чтобы не запятнали, нужно присесть или встать на какой-нибудь предмет.

2. Когда пятнашка догоняет играющего, тот может попрыгать на двух ногах, как зайчик, и его уже нельзя пятнать (пятнашки «Зайки»).

3. Играющий, которого запятнали, если он быстрый и ловкий, может сразу же возвратить пятнание водящему, и пятнашкой остается прежний игрок («Пятнашки с передачей»).

4. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имя из цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя назвал свое имя, например «лиса»

Прерванные пятнашки

«Пятнашке» в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования «пятнашка» видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры.

Правила

1. Пятнашка сначала называет игрока по имени, а затем догоняет его и пятнает.

2. В игре пятнашка может изменять свое решение многократно в зависимости от ситуации.

Круговые пятнашки

Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга.

Правила

1. Бегать через круг не разрешается.

2. Игроку, убегающему от пятнашки, можно пробежать не более одного круга.

3. Если пятнашка осалил убегающего, то они меняются местами.

Указания к проведению

В игре дети должны быть очень внимательными, если играющий зазеваается, подведет товарища. Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру. Пятнашку можно заменить, если он пробежал два круга, не запятнал и не занял свободное место. Игра пройдет весело и интересно, если убегающие будут быстро меняться местами.

Ловишки по кругу

На площадке очерчивают большой круг, в середине его кладут палку, делят круг на две части. Все участники игры в ловишки встают на разные стороны круга. «Ловишка», обегая палку, перебегают с одной стороны круга на другую и старается поймать кого-то из играющих. Пойманный становится «ловишкой».

Правила

1. Ловишка во время игры не должен перебегать через палку и выбегать за круг. Другие играющие перебегают через палку. Длина палки должна быть меньше диаметра круга.

2. Вставать ногами на палку нельзя.

Вариант

Все участники игры, кроме ловишки, стоят за кругом. Они перебегают через круг, а ловишка их ловит. Пойманный игрок становится ловишкой.

Много троих, хватит двоих

Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила

1. Во время игры нельзя пробегать через круг.
2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.
3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим.

Указания к проведению

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удастся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегут. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

Платок

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге.

Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается.

Правила

1. Играющие не должны перебегать через круг.
2. Во время бега не разрешается задевать руками стоящих в круге.
3. Стоящие игроки не должны задерживать бегущих.
4. Играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Указания к проведению

Чем больше детей примут участие в этой игре, тем шире будет круг, а это значит, что нужно больше приложить усилий, чтобы занять свободное место. Дети в круге стоят друг от друга на расстоянии одного шага.

Палочка - выручалочка

Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка. Водящий берет палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым.

Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка, выручи меня!» — стучит ею по стене, затем бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Водящий находит палочку, возвращается к условленному месту, стучит ею и громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет!»

Правила

1. Водящий не должен подсматривать, когда дети прячутся.
2. Водящий говорит слова медленно, чтобы все дети могли спрятаться.
3. Он должен искать по всей площадке, не стоять возле палочки-выручалочки.
4. Дети могут перебежать с одного места укрытия в другое, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

Указания к проведению

Эту игру хорошо проводить на лесной опушке. Обязательно нужно ограничить игровую площадку и показать детям несколько мест, где они смогут спрятаться (за кусты, деревья, пеньки, в канавку, в высокую траву).

Для проведения игры нужно сделать палочку-выручалочку из дерева длиной 50—60 см, покрасить в яркий цвет, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве.

Усложнение к игре

Можно, выручить игрока, которого нашел водящий. Если кто-то из играющих незаметно выйдет из укрытия, быстро подбежит к палочке-выручалочке, постучит ею по стене со словами: «Палочка-выручалочка, выручи...» — и назовет по имени выручаемого. Палочку бросает как можно дальше, и, пока водящий ищет ее, дети вновь прячутся.

Кошка и две мышки в лабиринте

Играющие встают рядами по 5—10 человек и берут друг друга за руки. Мышка от кошки убегает между рядами. Как только кошка начинает догонять мышку, по сигналу ведущего (взрослого) играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные

ряды. Кошка вновь оказывается далеко от мышки. Когда кошка все-таки изловит мышку, они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

«Салки»

Количество игроков: любое

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой не можно выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Игры с мячом

«Мячик вверх»

Дети встают в круг; водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик вверх!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. «Запятнанный» становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик вверх!»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

Вариант игры

Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. «Запятнанный» становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

«Свечи ставить»

В земле делают небольшую ямку, опускают в неё одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему, концу доски, мяч летит вверх,

играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

Правила

1. Играющие должны стоять на удобном расстоянии от доски с мячом.
2. Во время игры не разрешается отбирать мяч друг у друга.

«Перебрасывание мяча»

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

Правила

1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту.
2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч.
3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Указания к проведению

Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.

Вариант игры: Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой оказывается больше игроков.

«Зевака»

Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.
2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению

Эту игру лучше проводить с небольшим количеством участников. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

«Летучий мяч»

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий

старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
2. Играющие не должны задерживать мяч.
3. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

«Выбей мяч из круга»

Участники игры встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

Правила

1. Играющие не должны касаться мяча руками.
2. Мяч игрокам разрешается отбивать так, чтобы он катился по земле.
3. Водящему не разрешается отходить от центра круга дальше чем на два шага.

Указания к проведению

В игре принимают участие не более 10 человек. Участникам нужно помнить, что мяч нужно подталкивать внутренней стороной стопы или носком. Нельзя сильно ударять по мячу. Если играющие хотят остановить мяч, прежде чем его передать водящему, лучше это сделать внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок.

Вариант игры

Участники так же, как и в предыдущей игре, встают в круг, но спиной к центру. Водящих должно быть несколько человек, но не более 4. Цель игры — не пропустить мяч в круг.

«Защищай город»

Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, т. е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила

1. Мяч игроки должны только прокатывать.
2. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.
3. Сторожам разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.
4. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

«Гонка мячей»

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу

ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.
2. Мяч разрешается только перебрасывать.
3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

Игра 'Тонка мячей'

Указания к проведению

Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

Вариант 1

Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

Вариант 2

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

Правила

1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.
2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.
3. Бежать разрешается только за кругом.

«Попади в цель» (зимняя)

Задача: развитие меткости, ловкости, скоростных качеств, координации движения.

Инвентарь: мишени (щит, снеговик, мяч, лыжные палки, лыжи и др.).

Место: пространство вдоль учебной линии.

Построение

Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.

Содержание

Вдоль лыжни длиной 100—150 м помещаются 3 различные мишени.

Каждый участник берет в руки 3 снежка (лыжные палки оставляет в начале лыжни).

По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 м.

Проходя мимо мишеней, они стремятся попасть в каждую снежком.

Правила

Бросок следует выполнять в движении, при этом нельзя останавливаться.

За попадание команде начисляется одно очко.

Побеждает команда, участники которой в сумме набрали большее количество очков.

Игру необходимо начинать только по сигналу преподавателя. Ее можно усложнить прохождением повторной трассы ранее изученными ходами.

«Русская лапта»

Участники игры делятся на две равные группы, в каждой есть водящий. Посередине площадки отмечают игровое поле. С одной стороны игрового поля на расстоянии от 10 до 20 м находится город, а с другой — отводится место для кона.

По жребию игроки одной группы идут в город, а другой — расходятся по полю. Игру начинает ведущий из группы города. Он лаптой забивает мяч, бежит через поле за линию кона и снова возвращается в город. Во время перебежки игроки водящей команды (поля) стараются запятнать бегущего. Если им удастся, они переходят в город. В противном случае игроки остаются на своих местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок и также бежит через поле за линию кона.

Однако не всегда удастся игрокам сразу же вернуться в город. В этом случае они ждут, кто их выручит, а выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Может быть и такой вариант: если тот, кто пробил мяч, не смог сразу же перебежать за линию кона, он ждет, когда мяч пробьет следующий игрок; тогда за линию кона бегут одновременно два игрока.

Правила

1. Игроки города подают мяч в поле по очереди; отбивающий мяч не должен переступить черту города; если в городе остался один игрок, а все остальные за чертой кона, то разрешается ему подать мяч 3 раза; ведущему разрешается пробить 3 мяча.

2. Игроки поля пятнают бегущего с того места, где поднят или пойман мяч; чтобы быстрее запятнать бегущего, разрешается мяч передавать игрокам своей партии.

3. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросить в поле рукой.

4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона; все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город; во время перебежки игрока города осалили.

Указания к проведению

Первое условие этой игры — дружное действие всех игроков партии и точное выполнение правил. Очень важно также правильно выбрать водящего: он должен хорошо владеть мячом, быть активным, следить за ходом игры, умело расставить игроков с учетом их умений.

Водящему лучше начинать игру первому — это позволит ему в дальнейшем наблюдать за ходом игры, помогать игрокам, а если нужно при случае, и выручить своих товарищей.

Играющие при подаче мяча должны смотреть, куда его направить: туда, где меньше игроков или где их нет совсем. Если игроки бегут в город, то мяч в поле нужно послать дальше к линии-кона; если же они бегут из города, то слабым ударом мяч подать так, чтобы он упал ближе к линии города

Игры с прыжками

«Воробьи и кот»

Участники игры рисуют круг, так, чтобы по окружности могли встать все участники игры - воробьи. Внутри круга рассыпаны «зёрна» (любые мелкие предметы). В центр круга становится Кот. Воробышки впрыгивают в круг, чтобы схватить зёрна, а Кот старается поймать их. Кот может ловить Воробьев только в круге по сигналу ведущего. Чувствуя опасность, Воробьи выпрыгивают из круга. Пойманным считается Воробей, которого Кот коснется рукой в круге. Он должен высыпать все собранные зерна, после чего вновь может включиться в игру. Если пойман Воробей, который еще не успел схватить зерна, то он становится Котом, а водящий - Воробьем. Во время смены Кота Воробьи не имеют права собирать зерна. Воробей, который вбежал в круг или выбежал из круга, а не передвигался прыжками, считается пойманным. В конце игры считают, кто сколько «зерен» собрал, и отмечают самых проворных Воробьев призами.

Варианты игры:

Может быть увеличено число водящих - Котов и через характер движений Воробьев. Вместо смены ролей играющих может происходить превращение пойманного Воробья в Кота. Увеличивать число Котов можно до пяти если общее число играющих 20 человек.

Может быть определено несколько способов прыжков Воробьев: на двух ногах, на одной, прямо или боком на двух ногах.

В целях развития у детей навыков сотрудничества возможен вариант игры по парам: один Воробей отвлекает Кота, а другой собирает зерна. Выигрывает пара, собравшая большее количество зерен.

«Дедушка рожок»

Играющие делятся на две равные группы и занимают места на противоположных сторонах площадки, где линией отмечены их дома. Для игры выбирают водящего и называют его «дедушка-рожок». Дом его находится в стороне.

Водящий громко говорит: «Кто меня боится?» Игроки ему отвечают: «Никто!» — и тотчас же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и поддразнивают водящего:

Дедушка-рожок,

Съешь с горошком пирожок!

Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!

Водящий выбегает из своего дома и старается осалить игроков. Кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

«Переселение лягушек»

Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква-ква-ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.

«Лошадки»

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д.

На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

Правила

1. Лошадки должны точно выполнять все команды.
2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку.

Указания к проведению

Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!»

Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполняют роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

«Петушиный бой»

Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

Правила

1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу.
2. Руками толкать друг друга нельзя.

Указания к проведению

Чаще всего в паре один играющий выходит из игры, один остается победителем. Победители из разных пар могут объединиться и продолжать игру.

Бой петухов может проходить и в другой позе, например в присяде, руки играющие держат на коленях.

«Прыжок за прыжком»

Играющие разделяются на две равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны выстраиваются параллельно одна другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки, растянув их на расстоянии 50-60 см от пола. Расстояние между парами - 1 м.

По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалки на землю и бегут вдоль своей колонны в ее конец, один справа, другой слева от нее.

С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в их колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и, растянув ее, поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку, растягивают и поднимают ее. Так же поступают все остальные пары. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая к нему ближе. Перепрыгивать через скакалки участники могут одновременно или один за другом, по своему усмотрению. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см. За ошибки начисляются штрафные очки. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

«Салки»

По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Затем устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит, тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

Виды «салоков»:

1. Круговые салочки. На земле чертится большой круг. Играющие становятся по кругу. По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

2. «Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права.

3. Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

4. Цепные салочки. Игрок, которого осалили, берет за руку водящего и так бежит за другими игроками. Следующий осаленный берет за руку кого-то из этой пары и так далее. Составляется длинная цепь водящих, которая может окружать убегающих. Если на бегу цепь разрывается, то водит кто-то из тех игроков, которые расцепили руки. Кто из двух - решают по жребию.

5. Салки с приседанием. Салки, напоминают салки ножки на весу, но являются их упрощенной версией. В этих салках нельзя салить игрока, который успел сесть на корточки.

6. Салки - стойка на одной ноге. Водящий не может салить игрока, который успел занять позу, стоя на одной ноге и держащих другую, отведенную назад ногу двумя руками

7. Колдунчики или салки «Чай-чай-выручай». Выбирается во?да, игроки разбегаются, в случае, если во?да осалит кого-то, игрок замирает, расставив руки в стороны и кричит «Чай-чай-выручай». Другой игрок может подбежать к «заколдованному» и дотронувшись «освободить» его. «Расколдованный» игрок вновь в игре.

Правила:

1. "Салить" играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или предметом, но не хвататься за игрока и не тащить его.

2. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим.

3. Каждый новый «салка» - водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спастись.

Игры малой подвижности

«Летит – не летит»

Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант.

Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

Запрещённое движение

Ход игры:

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещенное, его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

«Перемена мест»

Количество играющих — 16-20 чел.

Подготовка. Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

Описание игры. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперники меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1 см как бы на трех ногах.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

«Колечко»

Игроки садятся в ряд и складывают перед собой ладони лодочкой. Водящий зажимает в ладонях какой-нибудь мелкий предмет, обычно монетку или колечко. Затем обходит всех игроков по очереди, вкладывая каждому в "лодочку" свои сложенные лодочкой руки и приговаривая:

«Я ношу-ношу колечко, и кому-то подарю» и незаметно вкладывает этот предмет в ладони одного из игроков. Затем произносит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» При этих словах отмеченный игрок должен вскочить с лавочки и выбежать. При этом задача остальных игроков - удержать убегающего в своих рядах, поэтому отмеченный старается не показывать, что именно ему достался заветный предмет.

«Море волнуется»

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1 м, и каждый свое место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро

говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

«Кривой петух»

Одному из играющих завязывают глаза и сажают его на скамейку. Дети подходят к нему, говорят: «Прощай, кривой петух!» — и быстро расходятся по площадке. Водящий — кривой петух встает со своего места и идет искать игроков: он широко расставляет руки, прислушивается к каждому шороху. Найденного игрока он старается рассмешить, чтобы его узнать. Если ребенок будет узнан, он становится водящим.

«Молчанка»

Перед началом игры играющие хором произносят:

Первенчики, червенчики,

Зазвенели бубенчики.

По свежей росе,

По чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок.

Молчок!

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

Правила

1. Ведущий не должен играющих трогать руками.

2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме.

Указания к проведению

Игру можно проводить в разных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре.

«Краски»

Дети выбирают «хозяина» и двух «покупателей», все остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

«Покупатель» стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Правило

Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Указания к проведению

Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. «Хозяин», если «покупатель» не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

Теоретическая часть (1 год обучения)

Ответить на следующие вопросы:

1. Олимпийский девиз? («Быстрее, выше, сильнее!»)
2. Какие бывают олимпийские игры? (зимние и летние).
3. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? (коньки)
4. Начало дистанции – это «старт», а конец ее?
5. Продолжите поговорку.
В здоровом теле – здоровый _____ (дух)
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в _____ (тепле)
6. Всемирный день здоровья считается:(7 апреля)
7. Как называют молодых спортсменов? (Юниоры)
8. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? (Рекорды)
9. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
10. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

Теоретическая часть (2 год обучения)

1. Для чего нужно играть?
2. Назвать виды игр?
3. Какие народные игры вы знаете. Назовите?
4. Для чего человеку важно уметь прыгать?
5. Виды прыжков?
6. Для чего народ придумал считалки?
7. Значение слова эстафета?
8. Что такое олимпийские игры?
9. Значение бега в жизни человека и животных?
10. Назвать лучших легкоатлетов страны (города, школы)?

Горнолыжники едут (на чём?) – на горных лыжах.

Сноубордисты - (на сноуборде);

Конькобежцы - (на коньках);

Саночники - (на санках);

Фигуристы - (на коньках);

Хоккеисты - (на коньках);

Биатлонисты - (на лыжах).

Какие виды закаливания вы знаете и используете ?

Практическая часть.

Выполнить следующие упражнения:

Общая физическая подготовка: 6-10 лет

Контрольное упражнение	Возрас т	Мальчики			Девочки		
		низкий	средни й	высоки й	низкий	средний	высоки й
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивани я на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	