

МБОУ «БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЛИЦЕЙ №2 ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО
учителей _____

НК

Е.В. Черноусова
Протокол заседания
МО №1
от 31.08.2017г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР _____

И.В.Захарова

И.В. Захарова
Протокол заседания
МС №1
от 31.08.2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Брянский городской
лицей №2 им.
М.В. Ломоносова» _____



А.В.Напреенко

А.В. Напреенко
Приказ № 125а
от 31.08.2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **ФИЗКУЛЬТУРА**

Класс **1В**

Учитель **ЗАХАРОВА И.В.**

Количество часов в год 33

Количество часов в неделю - **1 час**

Город Брянск

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка Физическая культура

Рабочая программа по предмету физическая культура для 2-го класса составлена в соответствии: с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО РФ №373 от 12.10.2009 г), на основе Примерных программ Министерства образования и науки РФ, созданной на основе ФГОС, на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение 2011).

Цели курса

Цели программы по физическому воспитанию направлены :

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние ребёнка, работоспособности, развитие двигательных способностей, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе занятий.

Предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, а также подвижным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии.

Третий час урока физической культуры направлен на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, воспитанников, создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам.

Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено на введение спортивных и командных эстафетных игр

Общая характеристика предмета

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Место предмета в учебном плане

Игровой физкультуре в 1-ом классе отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебных недели).
1 триместр – 10 часов

2 триместр – 10 часов
3 триместр – 13 часов

Содержание учебного материала

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	10
2	Общеразвивающие игры	15
3	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	8
		33

Программа предусматривает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Регулятивные УДД:

- овладение способностью сохранять и принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УДД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного материала;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами.

Коммуникативные УДД:

- определение общей цели и пути ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, от соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в игры, комплексно воздействующие на организм ребенка.

Тематическое планирование ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Первый триместр (10 ч)				
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Круговой мяч»	1		
2	Общеразвивающие игры. Игра «Кто ушел?»	1		
3	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Съдобное – несъдобное»	1		
4	Игры с прыжками. Подвижная игра « Кто быстрее встанет в круг?»	1		
5	Игры со скакалками. Игра «Рыбак»	1		
6	Общеразвивающие игры. Игра «Западня»	1		
7	Эстафета «Весёлые старты»	1		
8	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам»	1		
9	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Выбивалы»	1		
10	Игры с прыжками. «Прыгающие воробушки»	1		
Второй триместр (10 ч)				
11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Выстрел в небо»	1		
12	Игры со скакалками. Игра «Охотники и утки»	1		
13	Общеразвивающие игры. Игра «Кузнечики»	1		
14	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пустое место»	1		
15	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Не скажу»	1		
16	Общеразвивающие игры. Игра «Лиса и куры»	1		
17	Игры на внимание. Игра «Сова»	1		
18	Игры со скакалками. Игра «Два мороза»	1		
19	Эстафета «Весёлые старты»	1		
20	Общеразвивающие игры. Игра «Кот и мыши»	1		
3 триместр (13ч)				
21	Игры со скакалками. Игра «Невод»	1		
22	Подвижные игры на материале футбола «Точная передача», «Мяч в ворота»	1		
23	Эстафеты с бегом на скорость. «Заяц дома»	1		
24	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «Западня»	1		
25	Общеразвивающие игры. Игра «Ворота»	1		

26	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Подвижная цель»	1		
27	Игры на совершенствование и закрепление навыков в прыжках	1		
28	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1		
29	Подвижные игры на материале футбола «Точная передача», «Мяч в ворота»	1		
30	Общеразвивающие игры. Игра «Салки»	1		
31	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Попади в цель»	1		
32	Урок-соревнование «Мы спортивные ребята»	1		
-				
33				

Приложение

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры представляют собой уникальное средство формирования у младших школьников ценностных, этических, культурных норм поведения, стимулирования социальной и познавательной активности. В условиях учебно-игровой деятельности хорошо просматриваются способы и формы детских взаимодействий, проходящих через предварительные согласования и принятия общих решений и при этом, оставляя в сознание меру ответственности за его реализацию. Игровая деятельность во всех формах проявления (игровые задания, игровая форма выполнения упражнений, подвижные и спортивные игры) служит для воспитания физических качеств, обеспечивает накопление способов двигательных действий и развитие способов деятельности. Подвижная игра в младшем школьном возрасте формирует предпосылки появления более сложной смысловой конструкции игры - спортивной, где имеется предписание не только к постановке, но и к действиям каждого участника игра, которое меняется относительно возможных игровых ситуаций.

Для детей 10-11 летнего возраста набор и подбор игр, игровых форм, игровых заданий обусловлен постепенным освоением ими операционального по алгоритму выполнения учебных заданий.

К таким играм относятся **игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола, легкой атлетики.**

Игры-испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Салки с ведением футбольного мяча», «Комбинированные передачи мяча», «Перехвати мяч», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Слалом с ведением мяча», «Мяч в кольцо», «Быстрые передачи», «Защита булав», «Кто дальше бросит», «Горизонтальная мишень», «Метко в цель», «Пробей стену», «Кто больше бросит», «Попади в мяч», «От щита и в поле», «Школа мячей», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «Многоборцы», «С мячами в руках», «Скользкая цель», «В цель с отскока», «Пробеги с короткой скакалкой», «Не опусти мяч» и другие игры.

Игры-поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Гладиаторы», «Регби на коленях», «Бой петухов», «Бой на переправе», «На узкой тропе», «Один против трех», «Борьба за мяч», «Защита укреплений», «Защити партнера», «Бой султанчиков», «Захвати ногу соперника», «Сохрани равновесие», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Подвижный ринг», «Круглая спина», «Соревнования тачек», «Перетягивание через черту», «Третий лишний с сопротивлением», «Скачки», «Борьба всадников», «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Рапиристы», «Скакуны», «Два лагеря», «Защита укреплений» и другие.

Эстафеты: «Быстро и точно», «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Слалом», «Челночный бег», «Переправа в обручах», «Эстафета по кругу», «Встречная эстафета», «Комбинированная эстафета», «Комплексная эстафета», «Эстафета с прыжками в длину (высоту)», «Эстафета со скакалкой», «Срочный пакет», «Эстафеты на рукоходе», «эстафеты с лазанием, перелазанием», «Эстафеты с преодолением препятствий», «Эстафеты с ведением баскетбольного мяча», «Эстафеты с передачей баскетбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей, броском

баскетбольного мяча (комплексная эстафета)», «Эстафеты с ведением футбольного мяча», «Эстафеты с передачей футбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей футбольного мяча (комплексная эстафета)», то же самое, но с клюшкой, «Эстафета с переноской груза», «Эстафета толкачей», «Эстафета с опорным прыжком», «Эстафеты с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.), «Эстафеты с гимнастическими элементами», «Эстафеты - поезда», «Под скакалкой на месте», «Эстафеты с чехардой», «Эстафета тачек», «С двумя мячами на встречу» и др.

Подвижные игры: «Лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта», «Лапта с препятствиями», «Тройная лапта», «Перестрелка», «Перестрелбол», «Снайпер», «Пионербол 2-я мячами», «Навстречу сопернику», «Захвати знамя», «Проведи мяч на свою площадку», «Скрэмбл», «Корфбол», «Тройная или немецкая лапта», «Французские салки», «Регби на коленях», «Баскетбол надувным мячом», «Ногой, головой через сетку», «Перебежка с вырубкой», «По наземной мишени», «Пушкари», «Двенадцать палочек», «Охраняй капитана», «Мяч капитану», «Футбол 2-я мячами», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать», «Перекрестные салки», «Народный мяч», «Рыбаки с мячом», «Вьетнамский ручной мяч» и другие игры.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета со скакалкой в парах

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

Подготовка: игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линии старта. В конце зала кладут по мячу, которые надо оббегать. Игроки стоят парами.

Описание игры: по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно таким же образом.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара колонны;
- 2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

Эстафета с лазанием и перелазанием

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д.

Правила игры: побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места в колоннах.

«Машина»

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: перед командами стоящими в колоннах чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч, и т.д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди (

Правила игры: игра заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины закончит перебежку и займет исходное положение.

Эстафета с преодолением препятствий.

Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны.

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета перемена мест

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна;
- 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;
- 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Важнейшей компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или наоборот преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решениями ряда технических задач.

Игра «Выбивалы»

Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков

Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

Игра «Круговая лапта»

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение тоже, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией игроки – водящие, в середине зала – игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые увертываясь могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, осаленный мячом имеет право выручить одного из вышедших игроков.

Игра «Перестрелка»

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры, преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен, до тех пор пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду.

- 1) играют от 10 до 15 минут, после чего подсчитывают пленных;
- 2) побеждает команда, у которой больше пленных.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Вариант 1

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

Вариант 2

Задание тоже, только до кольца выполнить ведение мяча и бросок в кольцо.

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

Подготовка: в игре участвуют 2 равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому – либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому – либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам (рисунок 7).

Задача играющих – сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Играют от 10 до 15 минут.

Правила игры:

- 1) нельзя выдергивать мяч, можно выбивать его и перехватывать;
- 2) если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу;
- 3) если за мяч схватывается одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
- 4) мяч можно вести только ударяя его о пол. Если игрок пробежал с мячом больше двух шагов, судья останавливает игру и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка;
- 5) если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
- 6) если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

Игры с элементами волейбола

Эстафета с элементами волейбола

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

- 1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;
- 2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;
- 3) выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков;
- 2) партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков;
- 3) игра состоит из трех или пяти партий;
- 4) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

Игра «Мяч своему игроку»

Цель: совершенствование техники подачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке, как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

- 1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.
- 2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление»

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда. Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок – победитель.

Эстафета «Кто быстрее»

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника.

Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигранных очка, а если его запятнают – то одно;

2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игра «Мяч среднему».

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают тому обратно, по кругу .

Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

Игра «Борьба за мяч».

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Игра «Тяни в круг».

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Правила не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, очи становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

Если народу в классе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких (концентрических кругов). По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше не ставить их через одного.

Игра "Вытолкни из круга "

На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, [дети](#) начинают двигаться, стараются выпихнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника.

Игра « Перетяни канат»

Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6—10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается, цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2—3 м от нее, проводится еще две черты. Играющие делятся на две команды, разные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу «Подойти к канату!» они, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается.

Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учеников в классе много, можно проводить перетягивание с двумя канатами, разделив играющих на четыре команды. Затем победители играют между собой. Главное правило в этой игре — не отпускать рук от каната во время соревнования.

Игра «выталкивание спиной»

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упиравшись ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ноги друг друга от ковра.

Успей пробежать.

Игра: Соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть.

Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки.

Победитель: Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Волк во рву.

Подготовка: Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

Игра: По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены

волком, который заступил за пределы рва.

Победителей нет - игра для создания настроения.

Удочка.

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки.

В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко.

Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков

«Волки и овцы

Для этой игры выбирают по жребью или по уговору волка и пастуха; все прочие - овцы.

Овцы становятся в ряд за пастухом: первая держится за пояс пастуха, вторая - за пояс первой овцы, и т.д. (лучше всего опоясаться платками - тогда одежда не рвется).

Волк нападает на стадо, стараясь схватить последнюю овцу. Но пастух бросается ему навстречу - то вправо, то влево, а овцы, следуя его движениям, проворно отбегают в противоположную сторону. Волк искусно пользуется этим: он делает вид, что хочет бежать влево, - пастух преграждает ему дорогу с этой стороны, увлекая овец вправо, - тогда волк бросается вправо и при таком хитром маневре почти всегда схватывает добычу. Случается, однако ж, что последние овцы, заметив опасность, бросаются влево и дают пастуху время успеть к ним на помощь.

Овца имеет еще одно средство спасения: увернувшись от волка, добежать до пастуха и стать перед ним; тогда она уже сама делается пастухом. В этом случае и волка сменяют: он становится на место последней овцы, а та делается волком.

Поймав овцу, волк уводит ее в свой уголок и продолжает ловить других; причем ему позволено ловить только последнюю овцу, когда они остаются сцепленными в ряду. Овцам необходимо крепко держаться друг за друга: если они оторвутся от пастуха, то неминуемо сделаются добычей волка.

«Бегуны и метатели».

Подготовка. Класс делится на две команды - метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками - два малых мяча

Содержание игры. По команде "На старт!" два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде "Внимание!" метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде "Марш!" - бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды "Марш!" 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны оббежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

Запрещенное движение.

Описание игры

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

"Руки вверх!"

Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Конники- спортсмены.

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок — стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

Подвижная игра «БЫСТРО ШАГАЙ!»

На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене, становится во дящий. Он закрывает лицо руками и говорит: — Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и произносит те же слова.

Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. За пятнаный становится водящим.

Альпинисты.

Подготовка. Две команды "альпинистов" выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевёрнутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают продвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего "альпиниста".

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное продвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя прыгать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

"Два Мороза"

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,
Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

"Совушка"

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

"Мяч на полу"

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

"Гуси-лебеди"

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры ("дорога между горами") шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты - это "гора". Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник - это "гуси". За горой чертится кружок - "логово", в котором помещаются два "волка".

Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегают "волки" и догоняют "гусей". Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо "гусей". Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых "волков". И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечают ни разу не пойманные "гуси" и "волки", сумевшие поймать больше "гусей".

Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей".

Правила игры: 1. "Волки" ловят "гусей" до "гусятника". 2. "Волки" могут ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

"Метко в цель"

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

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

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

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

"День и ночь"

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игра со скакалкой "Зеркало"

Выбирают по считалке ведущего. Часто быть ведущим сам вызывается кто-то из наиболее умелых играющих. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо видеть водящего (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Остальные должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто ошибется, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Водящий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например:

— прыгать скрестив ноги;

- прыгать высоко поднимая колени;
- прыгать приседая при приземлении;
- прыгать скрещивая и снова разводя руки;
- прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок.

Помимо выполнения упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: покачивать или крутить головой, мигать и т. д. (очень любят водящие изображать на лице уморительно-серьезную мину, которую все должны повторить не рассмеявшись). Ценится ведущий, способный вести игру не только технично, но и изобретательно, с юмором.

Игра «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
 Чтобы не погасло.
 Стой подоле,
 Гляди на поле,
 Едут там трубачи
 Да едят калачи.
 Погляди на небо:
 Звезды горят,
 Журавли кричат:
 – Гу, гу, убегу.
 Раз, два, не воронь,
 А беги, как огонь!

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

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

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

Прыжки по кочкам

Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кеглию, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко – если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»).

Салки маршем (на лыжах)

Игра с аналогичным названием рекомендуется школьникам IV—VI классов для проведения в зале. На лыжах игра проводится в таком же построении: участники (команды) стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу на лыжах (с палками, без палок). Командам даются названия, после чего учитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5—6 м, учитель дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город.

Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки лыжи впереди бегущего игрока. Подсчитывается количество осаленных таким образом игроков, после чего команды вновь выстраиваются за линиями и наступает другая команда. Итог игры подводится после трех-четырех перебежек. Перевес получает команда, осалившая больше лыжников, чем ее соперник.

Можно провести пятнашки с ленточками, которые закладываются сзади за воротник. Игра проводится без палок. Задача игроков, преследующих впереди бегущих, — выдернуть ленточку, пока игроки не пересекли линию своего дома. Последнее правило одинаково для всех вариантов игры.

Игра «Невод»

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5–2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Зайцы в огороде

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге.

По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сто рож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Кот и мыши

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры — мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

Обыкновенные жмурки.

Одному из играющих — жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например: «Кот, кот, на чем стоишь?» — «На квашне» (квашня — деревянная посуда для замешивания теста) — «Что в квашне?» — «Квас». — «Лови мышей, а не нас».

После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила игры:

Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»

Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него;

Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать слишком далеко;

Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках;

Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Указания к проведению игры:

Игру можно проводить как в помещении, так и на улице. Граница игровой площадки должна быть четко определена, и выходить за нее участники игры не должны.

Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом

«Огонь!».

Дети должны бегать неслышно около жмурки. смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и также неслышно убежать; могут за спиной у жмурки тихо произнести короткое слово: «Ку-ку!», «А-у!»

Жмурки на местах.

Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается вокруг себя несколько раз.

Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» – «На мосту». – «Что продаешь?» – «Квас». – «Ищи три года нас!»

После слов играющие расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут присесть, вставать на колени или четвереньки.

Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.

Круговые жмурки (Трубочка).

Дети встают в круг и выбирают жмурку. Он выходит на середину, ему завязывают глаза, в руку дают бумажную трубочку и заставляют повернуться три раза.

Играющие в это время берутся за руки и обходят вокруг жмурки, чтобы он не знал, кто где стоит.

Когда все остановятся, жмурка делает несколько шагов к играющим и дотрагивается до кого-то трубочкой, спрашивая его: «Кто?» Ему отвечают: «Мя-у!», «Ку-ка-ре-ку!»

Жмурка должен угадать по голосу того, кто ему ответил. Если не отгадал, то остается водить.

Ребенок. которого жмурка узнал, становится жмуркой.

Мяч соседу

Описание игры

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – торкнуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

Правила игры

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу.

Задание ведущего – тронуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

Снежные салки

Описание игры

Водящий (салка) становится в центр площадки, а остальные игроки бегают вокруг него в разных направлениях.

Задача салки: попасть снежком по любому игроку (т.е. осалить), не сходя с места.

Игроки, которых осалили снежком, также становятся салками и остаются на месте, чтобы салить снежками остальных игроков.

Игра заканчивается тогда, когда салок становится больше, чем бегающих. Оставшиеся "уцелевшие" игроки объявляются выигравшими.

Правила игры

Выбирается салка с помощью [считалки](#) или жребия.

Оговариваются границы, дальше которых игроки не могут забегать (идеально если можно начертить круг).

Салка становится в центре обговоренной площадки и оттуда старается осалить снежком бегающих игроков.

Если бегающего игрока осалили снежком, то он также становится салкой. А с того места, где его осалили, старается осалить снежками других бегающих детей.

Когда салок становится больше чем бегающих игроков - игра заканчивается. Оставшиеся бегающие игроки объявляются выигравшими.

После окончания игры, игра начинается заново.

Запрещенное движение

Учитель стоит в пяти-шести шагах перед строем. Он предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (например, нельзя ставить руки вперед). Нарушивший установку игры делает шаг вперед или выбывает. После объяснения учитель (под счет, под музыку) начинает делать разные движения, и все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Кто повторит его «ошибку», подчиняется установленному правилу, то есть делает шаг вперед. После 4—6 мин игры подводятся итоги и отмечаются самые внимательные и невнимательные.

По правилам игры ученики не должны прекращать движения, если учитель их выполняет. Это также считается ошибкой.

Игру можно проводить, построив участников по кругу. В этом случае руководитель выходит вперед на шаг. Важно выбрать помощника для контроля за соблюдением правил.

Передал – садись.

Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, по третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают.

Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться. Правила: уронивший мяч должен его поднять, встать на место и вновь бросить водящему, бросив мяч, сразу же сесть на землю, скрестив ноги; все играющие встают после того, как их водящий поднял мяч вверх.

Игра для младших школьников «Класс, смирно!»

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

Гонка мячей по кругу

Количество игроков: любое

Дополнительно: мячи

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он быстрее вернулся к капитану.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Прыгающие воробышки

Описание игры.

На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробышки". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя

"воробы" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробы", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".

Правила игры.

На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробы". Они находятся вне круга.

По сигналу воспитателя "воробы" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре.

Когда попадают все "воробы", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".

Кому на снежный ком?

Место проведения игры: площадка на свежем воздухе. Поверхность земли вокруг снежного кома должна быть гладкой, ровной, но не скользкой.

Инвентарь: небольшие деревянные лопатки, метелка. Но иногда дети лепят снежный ком руками. В этом случае у учащихся должны быть запасные варежки.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по 5–7 человек в каждой и начинают лепить из снега большой ком, а затем встают вокруг него, взявшись за руки.

По команде «Раз, два, три!» играющие тянут рядом стоящего игрока к снежному кому, а сами упираются. Тот, кто упадет на снежный ком или хотя бы наступит на него ногой, получает штрафное очко и продолжает играть. Игра продолжается несколько минут, затем подводятся итоги.

Правила игры

1. Нельзя разрывать сцепление рук.
2. Нельзя ставить подножку рядом стоящему игроку, грубить и т.п.
3. За каждое нарушение правил и дисциплины игрок получает 1 штрафное очко.

Подведение итогов. Выигрывает тот, закончит игру без штрафных очков и не разу не наступит на снежный ком. При командном подведении итогов учитывается количество штрафных очков в каждой команде за определенный отрезок времени.

Снежком по мишеням

Место проведения игры: ровная снежная площадка размером не менее 50×50 м. Если игра проводится на открытой площадке, то яркие мишени – три круга диаметром 0,5 м, 1 м и 1,5 м устанавливаются на специальной подставке. Если площадка размещается у стены или у прочного забора, то мишени можно нарисовать на заборе или стене.

Инвентарь: снежки, которые необходимо подготовить заранее; по 2 мишени для каждой команды. Мишени могут быть самыми различными

Содержание и ход игры. На площадке устанавливают мишени по количеству команд. Расстояние между линией броска и мишенью – 5 м и более в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Класс делится на команды с равным числом игроков в каждой. Производится расчет по порядку. Команды выстраиваются в шеренги у линии броска.

Игроки запасаются снежками и складывают их у линии броска. Каждый игрок выполняет 2 броска подряд. По сигналу первые номера бросают снежок в цель и встают в конец шеренги. Затем бросок выполняют вторые номера, и т.д. За попадание в центр мишени игрок получает 3 очка, в средний круг – 2 очка, во внешний – 1 очко. За попадание в поле мишени очки не присуждаются. Затем подводят промежуточные итоги, пополняют запас снежков, и игра повторяется.

Правила игры

1. Броски можно выполнять только с линии старта. Игроку, заступившему за линию, попадание не засчитывается.
2. Броски можно выполнять только после сигнала. За нарушение начисляется 1 штрафное очко.
3. Если игроку помешали, то он имеет право повторить бросок.

Подведение итогов. Побеждает команда, набравшая больше очков за равное число попыток и меньше штрафных очков. Здесь отмечаются и личные результаты.

Методические указания. Если игра проводится не в первый раз, учителю нужно взять с собой на занятие результаты прошлого урока и, подводя итоги, отметить личный успех каждого учащегося, а если результаты стали хуже, то обязательно выяснить причину.

В эту игру хорошо играть, когда снег липкий. В каждой команде должно быть не более 3–4 игроков, чтобы дети не мерзли и выполнили как можно больше метаний снежком. Для этого необходимо иметь несколько мишеней, даже если они будут с различным рисунком. В этом случае после каждого подведения итогов команды меняются местами.

Вариантов выполнения бросков может быть много: поочередно правой и левой рукой, с места и с разбега и др.

При проведении состязаний на личное первенство можно переформировать команды: например, в первой – игроки, сделавшие больше удачных попаданий в цель, во второй – набравшие по 4–5 очков и т.д. Для первой и второй команд расстояние от линии старта до мишени увеличивается на 1 м. То есть в зависимости от подготовленности класса игру можно проводить на нескольких уроках, постепенно увеличивая сложность задания.

В ходе игры акцентируется внимание на решении следующих задач: а) развитие способности правильно рассчитывать силу броска; б) совершенствование техники исполнения освоенных движений в нестандартных условиях игры; в) воспитание привычки к соблюдению дисциплины, правил игры и техники безопасности.

Снежком по мячу

Место проведения: ровная снежная площадка размером не менее 50×50 м, разделенная на несколько маленьких площадок размером 10×10 м по количеству команд.

Инвентарь: старый набивной мяч; можно изготовить его специально для зимних игр, сделав чехол из водостойкой ткани, или слепить ком снега и облить его водой, чтобы получилась крепкая ледяная мишень. Снежки заготавливает каждый для себя сам. Их количество оговаривается в зависимости от правил игры.

Содержание и ход игры. Учащиеся делятся на команды по 3–6 человек в каждой. Порядок расположения вокруг площадки для выполнения броска зависит от условий и количества играющих. Игроки одной команды могут располагаться по одну или по обе стороны площадки, у каждого по 3 снежка. В центре площадки – набивной мяч. По сигналу игроки выполняют броски одновременно, если в команде 3 человека; если 6 человек, то следует броски выполняются поочередно командами-тройками. При наличии достаточного количества судей можно организовать поочередные броски в командах.

Правила игры

1. Если игрок заступил за линию броска, то попадание не засчитывается.
2. Если игрок выполнил бросок до сигнала судьи, то попадание не засчитывается.
3. Если на одной стороне площадки 4–5 человек, то крайним игрокам разрешается сделать шаг вперед за линию броска.

Подведение итогов. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий с наименьшим количеством ошибок.

Методические указания. Для поддержания интереса учащихся броски по мячу можно выполнять стоя за кругом диаметром 10 м. В этом случае у всех будут равные условия. Выполнять броски в горизонтальную цель можно по-разному: например, изменить правила, метод подведения итогов и т.п.

Если действуют несколько судей, то можно в течение игры заменять их игроками или командой в целом. В этом случае игру можно проводить несколько раз, чтобы все игроки, включая судей, могли сделать одинаковое количество бросков.

В ходе игры акцентируется внимание на решении следующих задач: а) совершенствование точности броска и глазомера; б) обучение анализу своих действий и действий товарищей в ходе игры; в) содействие развитию коммуникативных способностей. Учителю следует совместно с детьми анализировать игровые ситуации, особенно внимательно наблюдать за поведением играющих, укреплять их дружбу.

