

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Осташковского городского округа

МБОУ «Ждановская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Педсовет №1

от «31» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Приказ №71-о
от «31» 08 2023 г.

Е.В. Королёва

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ №71-о
от «31» 08 2023 г.

Н.Н. Румянцев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 2 класса

Составила: Спиридонова О.А., учитель начальных классов

Жданово 2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе Примерных программ внеурочной деятельности школьников, методических рекомендаций для учителя, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования. Во 2 классе на реализацию рабочей программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

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

2.Содержание программы

Рабочая программа «Подвижные игры» для 2 класса представлена тремя направлениями: **русские народные игры, игры народов мира**, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки, **подвижные, спортивные игры и эстафеты**.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. **Новизна**

программы заключена в объемном охвате знаний и умений, ушедших порою в далекую историю, культурного наследия народов мира и использование нестандартного инвентаря и оборудования, приспособленного к сельской местности.

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

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

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

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

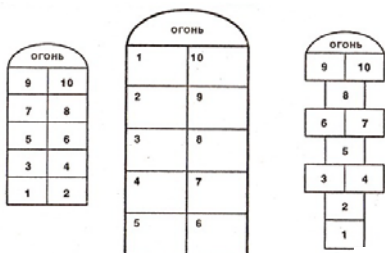
Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

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

1. Пустое место.

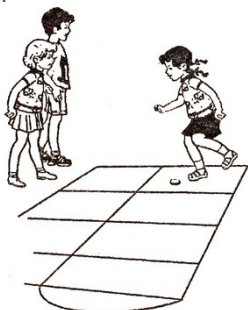
Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит по кругу. Тот, до кого водящий дотронулся, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места водит.

2. Классы (Классики)



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

принцип следующий: (стекляшку, кусок класса, а затем пере-ногах. Выполнив прыжка квадратам. И так до 10 на черту или камешек, начинать игру переходит нему снова переходит допустил ошибку. Если при броске камешек попадает в сектор «огонь», то ребенок начинает игру с первого класса, когда до него доходит очередь. Выигрывает тот, кто первым пройдет все «десять классов школы».



Играющие определяют очередность игры. Общий первый играющий бросает плоский камень облицовочной плиты и т. п.), начиная с первого прыгает из класса в класс на одной или двух упражнении, он бросает камень в следующий подбирает его и снова прыгает по всем десяти класса. Если играющий во время прыжка наступил попал в другой класс, то право бросать камешек и к следующему игроку. Предыдущий игрок, когда к камешек, начинает с того класса, в котором

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

3. Хлебец (Хлибчик-Украинская н.и.)

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

— Пеку-пеку хлибчик, — выкрикивает хлибчик.

— А выпечешь? — спрашивает задняя пара.

— Выпеку!

— А убежишь?

— Посмотрю!

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

1. Зайцы в огороде

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

2. Стой-беги!

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

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

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

Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

3

1. Охотники и утки

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

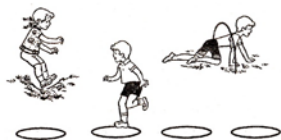
2. Сбей мяч

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

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

3. Луговое троеборье

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



перешагивая из одного в другой, а затем быстрее добежать до финиша. Определяется не только скорость, но и качество выполнения задания. Так определяется лучший троеборец.

4

1. «Стой!»

Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч.

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

2. «День и ночь»

Место: зал, площадка.

В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая – «ночь». Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свои «дом». После подсчета запятанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих, **Правила:** 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников. **Варианты:** 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания – упражнения. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

3. Перетягивание веревки

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

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

Правила игры:

выигрывает тот, кто первым выйдет из круга двумя ногами;

нельзя дотрагиваться до пола руками.

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

5

1. Капканы

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

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

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

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



2. Бег с препятствиями

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

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



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

3. Снимать сыр (Адыгейская н.и.)

Цель игры: укрепление мышц рук и ног, ловкости. На игровой площадке вкапывается гладко обструганный длинный шест, на конце которого прибивают небольшую корзинку, в которую кладут разные игрушки, сладости. Принимающий участие в игре подходит к шесту и, обхватив его руками и ногами, залазит наверх и берет все, что может взять в одну руку. Затем спускается.

Правила игры:

нельзя сбрасывать лежащие в корзине предметы;
предметы, выпавшие из рук игрока при спуске, могут принадлежать любому из стоящих внизу;
чтобы руки не скользили, их можно натереть песком или золой.

б

1. Гонки на лыжах в парах

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

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

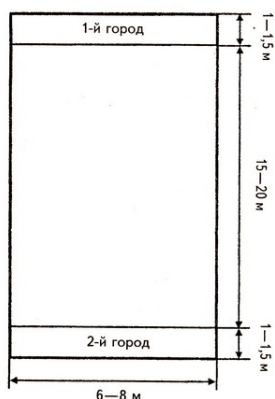
По сигналу или по команде учителя команды начинают движение парами. По следующему сигналу первые пары обеих команд расходятся в стороны, делают поворот вокруг и бегут вдоль своей команды в противоположном направлении, чтобы стать за последней парой. Пара, которая первой выполнит это задание, получает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

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Развивает: ловкость

2. Перебежка со снежками

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



3. Грыбаки (Крестик)

Цель игры: развитие скоростной выносливости.

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

Правила игры:

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

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

7

1. Взятие крепости

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

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

2. Салки маршем

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

3. Слалом на равнине

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

8

1. К своим флажкам

Цель игры: развитие внимательности и быстроты реакции.

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

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

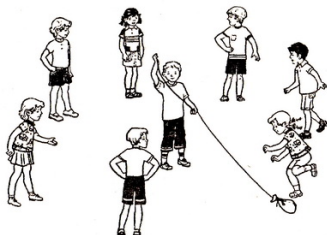
Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит игрок с флажком цвета их группы. Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.

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

2. Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.



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

После смены водящего игра начинается сначала.

3. Сильные ноги (Адыгейская н.и.)

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

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

Правила игры:

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

9

1. Эстафета в мешках

Цель игры: развитие ловкости, выносливости, координации движений.

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

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

Игроки, стоящие первыми в командах, влезают в мешки.



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

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

2. Дойди до середины

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

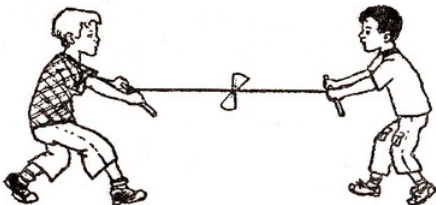
По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше наматывает шнур до ленточки.

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

Варианты игры:

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

Проигравшие выбывают, а между победителями проводится соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.



Развивает: ловкость, мускулатуру рук

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

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

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

Правила игры:

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

10

1. Гонка с шайбой

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

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

2. Пройди ворота

Цель игры: развитие ловкости, координации движений, умения управлять на ходу санками.



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

ребенок должен собрать.

3. Спутанные кони (Тышаулы атлар)

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

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

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

Правила игры:

выигрывает команда, закончившая эстафету первой;

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

Категория: Татарские народные игры Развивает: силовую выносливость

11

1. Кто дальше?

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

2. Пингвин с мячом

Цель игры: развитие ловкости.

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

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

3. Игра в шапку (Казачьи игры)

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

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

Правила игры:

шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед;

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

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

12.

1. Подними предмет

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

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

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

2. Салки со снежками

Цель игры: развитие ловкости, меткости, выносливости.

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

По сигналу руководителя дети начинают бегать по площадке в любых направлениях мимо водящего, а водящий старается попасть в бегающих снежком. Тот игрок, в кого попал снежком водящий («осалил»), останавливается на месте и присоединяется к водящему: старается попасть снежками в играющих, не покидая своего места. Затем к ним присоединяются следующие «осаленные» снежком. Игра прекращается, когда будет «осалена» большая часть играющих, а количество водящих превзойдет число играющих. Игру можно начать снова с другим водящим.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, выносливости.

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

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

3. Угадай и догони (Татарская н.и.)

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

13

1. Пожарные на учении

Цель игры: развитие ловкости, умения скользить по льду.

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



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

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

2. Салки (Пятнашки на санках)

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

Перед началом игры очерчивают или обозначают флажками границы игровой площадки, за пределы которой выходить нельзя. Играющие дети делятся на пары. У каждой пары санки. Из двух играющих один сидит в санках, а второй везет их. Из всех пар по желанию или по считалке выбирается пара «водящих». По сигналу или по команде учителя начинается игра. Пары играющих разбегаются в разные стороны по игровой площадке, а водящая пара стремится догнать любую пару и «запятнать» одного из играющих. «Запятнать» может игрок, сидящий в санках, делая это прикосновением руки. Та пара, которую «запятнали», становится водящей, а игра продолжается. **Правила игры:** нельзя пытаться «запятнать» пару, которая перед этим была водящими. Пара, захватившая за пределы игровой площадки, становится водящей

3. Кто дальше?

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

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

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

14

1. Сбей мяч

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

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

2. «Защита укрепления»

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

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» – три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением». По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

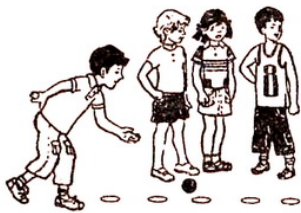
Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его). Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся.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

3. Печки (Пички Украинская н.и.)

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

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

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



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

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

15

1. «Вызов»

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

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

2. Мяч с притопыванием

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

3. Стой-беги!

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

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

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

16

1. Мяч соседу

Цель игры: развитие ловкости.

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

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

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

2. «День и ночь»

Место: зал, площадка.

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

Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свои «дом». После подсчета запятнанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих, **Правила:** 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников. **Варианты:** 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания — упражнения. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

3. Гуси-лебеди

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

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

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

— Ну летите, злого волка берегитесь!

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

17

1. Эстафета с мячами

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

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

2. Караси и щука

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

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

Цель игры: развитие внимательности, быстроты.

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

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

Формы и методы организации. Виды деятельности.

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

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

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

- тематические учебные занятия (основы знаний подвижных игр);
- обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);
- занятие-путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке, в поле, в лесу);

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

по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры);

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

по степени самостоятельности мышления обучающихся:

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

по степени управления учебной работой:

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

методы стимулирования интереса к учению:

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

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

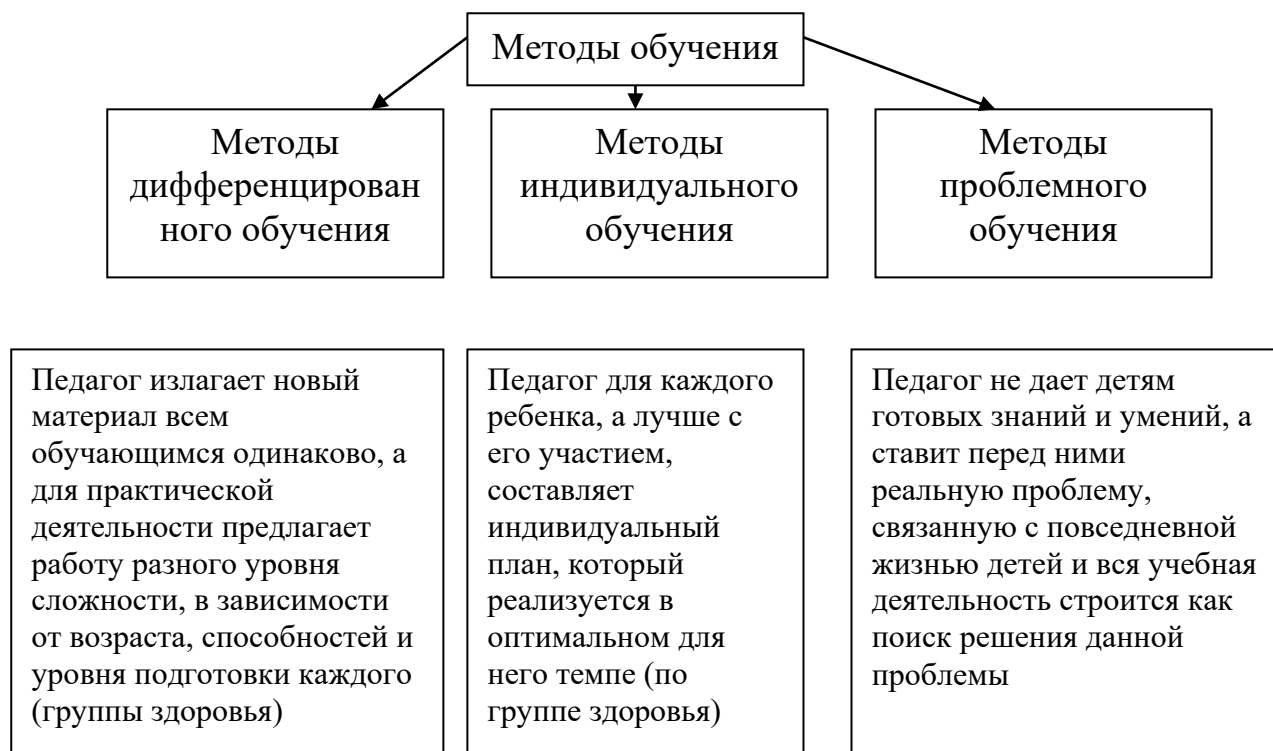


Рис.1. Методы обучения, используемые на занятиях.

При проведении занятий используются *игровой и соревновательный методы*.

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

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

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

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

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

3.Календарно-тематическое планирование.

2 класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения
1	1.Пустое место 2.Классы (Классики) 3.Хлебец (Хлибчик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
2	1.Зайцы в огороде 2.Стой-беги! 3.Веселые старты	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
3	1.Охотники и утки 2.Сбей мяч 3.Луговое троеборье	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
4	1.Поймай мяч 2.День и ночь 3.Перетягивание веревки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
5	1. Капканы 2. Бег с препятствиями 3.Снимать сыр (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры Разучивание и проведение игр.	2	
6	1.Гонки на лыжах в парах 2.Перебежка со снежками 3.Грыбаки (Крестик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
7	1. Взятие крепости 2.Салки маршем 3.Слалом на равнине	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
8	1. К своим флажкам 2.Удочка 3.Сильные ноги (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
9	1.Эстафета в мешках 2.Дойди до середины 3.Игра в мяч на «лошадях» (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
10	1.Гонка с шайбой 2.Пройди ворота	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	

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

