**Планирование подвижных игр по программе Физическая культура в школе**

**с 1 по 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 четверть** | «Смена сторон»  «Вызов номеров»  Круговые эстафеты с этапом  до 30 м  Встречные эстафеты с этапом до 20 м | «Салки»  С метанием набивного мяча по подвижной цели  Эстафеты с различными предметами  Линейные эстафеты с этапом до 30 м | Салки  «День и ночь»  «Воробьи - вороны»  «Охотники и утки»  - - - - - - - (до 20 м) | Эстафеты в зале между командами | - - - - - с различными предметами  Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м  «Перестрелка»  Эстафеты баскетболиста | Эстафеты с набивными мячами 2 кг  - - - - - - - до 40 м | «Мяч в воздухе»  - - - - - - до 50 м  Пионербол с одним мячом по правилам волейбола | Эстафеты с набивными мячами 2 - 3 кг  Эстафеты линейные, этап до 60 м |
| **3 четверть** | Эстафеты с поворотами  «Смелее с горки!»  Встречная эстафета с этапом до 50 м  Круговая эстафета с этапом до 100 м | «Кто самый быстрый» | Эстафеты с этапом до 100 м  «Вызов номеров»  «Пройди в ворота» | Эстафеты баскетболистов  С набивными мячами  С эстафетной полочкой  С ведением, передачей и ловлей мяча | «Мяч ловцу»  Игры на лыжах  Встречные эстафеты без палок  Круговые эстафеты с этапом до 150 м | Игры на лыжах  Спуски в парах, тройках за руки  - - - - - - до 200 м |  |  |
| **2 четверть** | С набивным мячом 1 кг  С прыжками через препятствие (30-40 см)  С гимнастическим обручем  «Вызов номеров»  Эстафеты с предметами | - - - - - - (скамейка, резинка)  С элементами акробатики  Эстафеты с подлезанием и перелезанием | - - - - - - - (1 – 2 кг)  - - - - - - - (до 50 см)  - - - - - - - (без разбега)  С использованием обручей для пролезания | Эстафеты с гимнастическими скакалками | Эстафеты с преодолением препятствий |  |  |  |
| **1 четверть** | «К своим флажкам»  «Класс, смирно!»  «Запрещенное движение»  «Два Мороза»  «Зайцы в огороде»  «Попрыгунчики - воробушки»  «У ребят порядок строгий!»  Различные варианты салок | «Быстро по своим местам»  «Гонка мячей»  «Удочка прыжковая» | Круговая эстафета  «Белые медведи»  «Воробьи - вороны»  Эстафеты с ведением баск. мячей  Эстафеты с набивными мячами | Линейные эстафеты с этапом до  30 м  Эстафета типа «Веселых стартов»  «Перестрелка» | - - - - - - - до 40 м  Эстафеты с различными предметами | Эстафеты с преодолением препятствий  Эстафеты с элементами баскетбола | Пионербол (с одним мячом)  «Мяч в воздухе»  «Картошка» | Линейные эстафеты с этапом до  50 м |
|  | **1**  **класс** | **2**  **класс** | **3**  **класс** | **4**  **класс** | **5**  **класс** | **6**  **класс** | **7**  **класс** | **8**  **класс** |

**Конспекты подвижных игр**

**Конспект подвижной игры для детей дошкольного возраста\***

**«Совушка»**

Дата:

Место проведения: спортивный зал (спортивная площадка)

Количество участников:

Инвентарь: обруч

Цель игры: учить детей сохранять равновесие при выполнении упражнения

Задачи игры:

* укреплять опорно-двигательный аппарат;
* закреплять умение сохранять равновесие;
* воспитывать любовь к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Основная | Прием заинтересованности:  «Друг за дружкой чередой  Мирно ходят брат с сестрой.  Братец будит весь народ,  А сестра, наоборот, -  Спать немедленно зовет» (День и ночь)  Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо – в стороне площадки (обруч). Играющие располагаются на площадке произвольно. На сигнал: «День наступает, все оживает!» - дети начинают бегать, прыгать. Подражать полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По сигналу: «Ночь наступает, все замирает!» - дети останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может забрать одного или двух играющих.  Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно передвигаться по площадке.  Правила игры:  водящему запрещено долго наблюдать за одним игроком; игроки не должны вырываться от водящего.  Подведение итогов:  побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу; можно отметить лучшего водящего, поймавшего большее количество игроков. | После двух выходов «совушки» смена водящего.  Игра повторяется 3-4 раза. | «совушка»  обруч      игроки  Руководящая роль педагога:  следить за нагрузкой и дозировкой;  исправлять ошибки;  предлагать имитационные движения животных детям;  следить за дисциплиной.  Усложнения:  Изменить место расположения гнезда «совушки» - в центре площадки  Замереть на одной ноге.  Ввести второго водящего. |

\*Для проведения подвижных игр в начальной школе необходимо знать методику проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста.

**Конспект подвижной игры для учащихся 1-4 класса**

**«День и ночь»**

Дата:

Место проведения: спортивный зал (спортивная площадка)

Количество участников:

Инвентарь:

Цель игры: развитие быстроты реакции

Задачи игры:

* укреплять мышцы ног;
* совершенствовать умение бегать по прямой;
* воспитывать любовь к спорту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Основная | Прием заинтересованности:  «Друг за дружкой чередой  Мирно ходят брат с сестрой.  Братец будит весь народ,  А сестра, наоборот, -  Спать немедленно зовет» (День и ночь)  Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одна команда – «День», другая «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки расположен дом (в 10-12 м).  Педагог неожиданно произносит название одной из команд, например, «День!». Игроки этой команды быстро разворачиваются и начинают догонять игроков другой команды. Всех осаленных игроков подсчитывают и оставляют на площадке. Игра продолжается. Необходимо чередовать вызов команд.  Правила игры:  игроков разрешается салить только до черты дома;  осаленные продолжают участвовать в игре;  один участник может салить не только стоящего  напротив, но и его соседей.  Подведение итогов:  побеждает команда, осалившая большее количество игроков. | Игра повторяется 6-8 раз | ДОМ  ДОМ  «День»    «Ночь»  1,5 м  10-12 м  Руководящая роль педагога:  следить за нагрузкой и дозировкой;  исправлять ошибки;  следить за соблюдением правил игры.  Усложнения:  Изменить И.П. – упор присев, сед на полу, упор лежа и т.д.  Игроки догоняют противоположную команду прыжкам на 2-х ногах;  Увеличить или уменьшить расстояние до домиков. |

**Конспект подвижной игры для учащихся 5-8 класса**

**«Защищай товарища»**

Дата:

Место проведения: спортивный зал (спортивная площадка)

Количество участников:

Инвентарь: волейбольный мяч

Цель игры: развитие меткости

Задачи игры:

* укреплять здоровье детей;
* развивать меткость;
* формировать умение действовать в коллективе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Основная | Все играющие, кроме двух игроков, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук или по начерченному кругу. В центр круга встают водящие. Игроки передают волейбольный мяч друг другу, стараясь попасть в одного из водящего, которого защищает другой водящий, отбивая мяч руками. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.  Правила игры:  попадание при выходе за круг не засчитывается;  нельзя бросать мяч выше ног;  защитник может отбивать мяч любыми частями  тела;  водящему нельзя касаться защитника.  Подведение итогов:  побеждают игроки, которые дольше продержались в роли водящих | Игра повторяется  5 минут | водящий  защитник  игроки  Руководящая роль педагога:  следить за соблюдением правил игры;  исправлять ошибки;  своевременно менять водящих  Усложнения:  Увеличить расстояние до водящего.  Заменить в/мяч теннисным.  Игрокам сесть на пол. |

**Сюжетные физкультминутки для учащихся 1-4 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Общие методические указания (ОМУ) |
| (1 класс) «ЦВЕТОЧЕК»  Учитель: «Каждый цветочек, прежде чем нас порадовать своей необычной красотой, представляет собой бутон. Покажите, пожалуйста, на своих кулачках бутончик».  Учитель: «цветочек приготовился распускаться».  Цветочек распускается и закрывается. 1-4- дети медленно разгибают пальцы, цветочек распускается; 5-8- пальцы медленно, но с напряжением сгибаются – бутон закрывается. Выполнить 4-5 раз.  Ветерок подул и цветочек закачался. Дети наклоняют голову влево, вправо, вперед, назад. Выполнить 3-4 раза.  Учитель: «Наш цветочек очень нежный и боится холода; солнышко спряталось за тучу, цветку стало холодно, он весь съежился». | Дети выполняют упражнения, сидя за партой. Дети ставят на парту руки на локти, соединяя кулачки. Учитель просит проверить каждого ученика, правильно ли он сидит. Стопы ног должны быть сомкнуты, пятки вместе; расстояние от края парты до туловища должно быть равно ширине ладони. Голову поднять, подбородок не опускать. При выполнении упр.1 пальцы должны быть напряжены, при выполнении упр.2 мышцы шеи расслабленны. При выполнении упр.3 дети обхватывают себя руками, мышцы рук и туловища должны быть напряжены; затем возвращаются в исходное положение, мышцы при этом расслабить. Для активизации внимания учащихся можно использовать рисунки нераспустившегося и распустившегося цветков. |
| «ЧАСИКИ»  Учитель показывает несколько рисунков настенных часов и говорит: «Наши часики тикают так». Дети выполняют упражнения:  Часики тикают. 1 – наклон головы влево, 2 – наклон головы вправо. Выполнить 6-8 раз.  Часики остановились, кончился завод. Заводим часики. И.п. – правая рука вперед, пальцы сжаты в кулак; 1-4 поворот кисти вправо, имитируя завод часов; 5-8 – то же левой рукой. Выполнить 4-5 раз.  Большая стрелка остановилась на цифре 12, слышим бой часов. И.п. – сидя, руки на пояс; 1- перенос массы тела на правую ягодицу; 2- перенос массы тела на левую ягодицу; 3-4- то же. Выполнить 12 раз. | Выполняют сидя за партой.  В упр.1 на счет 1 дети произносят «тик», на счет 2 – «так».  При выполнении упр.2 плечи не поднимать, туловище не наклонять вперед, руки точно вперед; при выполнении упр.3 на каждый счет дети произносят «Бом!», звуком изображая бой часов; мышцы напряжены. Голову влево, вправо не наклонять  перед игрой проверить посадку учащихся за партой, дать необходимые указания. |
| (2 класс) «ПАУЧКИ»  Учитель: «Жили – были два паучка Том и Гном. Ваша правая рука будет изображать паучка Тома, а левая – паучка Гнома».  Паучки идут навстречу друг другу. И.п. – кисти пальцами упираются в парту. Дети переставляют пальцы вперед – паучки пошли. Выполнить 3-4 раза.  Паучки встретились и здороваются друг с другом. «Здравствуйте, добрый день!» - говорит Том. «Доброго тебе здоровья, Том!» - отвечает Гном. Дети сгибают указательные пальцы правой и левой руки, сцепляя их скрестно. Выполнить 3-4 раза. То же самое они делают с большими и безымянными пальцами, а так же с мизинцами. Время сцепления 10-12 сек.  Паучки побежали наперегонки. И.п. – кисти пальцами упираются на краю парты. По команде «Марш!» дети в быстром темпе переставляют пальцы вперед – паучки бегут вперед. (10-12 сек.)  паучки борются. И.п. – руки согнуты в локтях, на краю парты, пальцы левой и правой рук расставлены и с усилием упираются друг в друга. Выполнить 4-5 раз.  Паучки устали бороться и упали, перевернулись при этом на спину. И.п. – кисти тыльной стороной положить на парту. Дети свободно двигаю пальцами, словно паучки лапами (10-12 сек.) | Выполняют на уроках письма, сидя за партой. На доске в 1 м друг от друга прикрепляют два рисунка, изображающих паучков.  при выполнении упр.1 расстояние между кистями 50-60 см. При выполнении упр.2 необходимо, чтобы каждый палец передвигался вперед, т.е. каждая лапка паучка должна участвовать в беге. При выполнении упр.3 во время рукопожатия пальцы держать напряженными. Во время взаимного противодавления в упр.4 пальцы то напрягаются, то расслабляются. При выполнении упр.5 мышцы кистей расслабить. Движения пальцев свободные. |
| «РОБОТ»  Учитель показывает рисунок робота или игрушку-робота и говорит: «В наш класс с планеты Марс прилетел Робот, назовем его…».  Робот идет по коридору. Дети выполняют ходьбу на пятках на месте, перенося тяжесть тела то на левую, то на правую пятку. Выполнит 5-6 раз.  Робот двигает руками. И.п. – стойка ноги врозь; 1- правую руку вперед и согнуть; 2- левую руку вперед и согнуть; 3-4- то же.  У Робота кончился завод, он сам себя заводит. И.п. – о.с.; 1-4 круговые движения плечевыми суставами вперед; 5-8 круговые движения назад. Выполнить 4-5 раз. | Выполняют стоя у парты. Дети хором предлагают кличку Робота. При выполнении упр.1 пальцы ног напряжены, при выполнении упр.2 пальцы рук сомкнуты, при выполнении упр.3 мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены. |
| (3 класс) «НА СТАДИОНЕ»  На беговой дорожке занимают места бегуны. Учитель говорит: «Приготовились. Высокий старт. Марш!». Дети выполняют бег на месте 10-15 сек.  В секторе для метания ядра. Учитель говорит: «Приняли стойку метателя ядра. Толкаем ядро. Смотрим, далеко ли оно улетело». Затем дети вновь повторяют имитацию метания.  В секторе для прыжков разминаются прыгуны. Они выполняют: 1 – два прыжка на обеих ногах; 2 – поворот направо, два прыжка; 3 – два прыжка на обеих ногах; 4 – поворот налево, два прыжка. | Дети имитируют действия легкоатлетов на стадионе.  бег в упр.1 выполнять на полной стопе.  Когда учащиеся определяют, далеко ли приземлилось ими брошенное ядро, то они встают на носки и смотрят через голову впереди стоящего товарища. Прыжки в упр.3 выполнять только на носках, следить за дыханием, дыхание произвольное. |
| «В САДУ»  «Собираем клубнику». Дети присели, имитируют сбор ягод, при этом выполняют поворот переступанием влево, затем вправо. Выполнить 3-4 раза.  «Ягоды собирали долго, спина устала. Встали, потянулись». Дети встают на носки, руки вверх, потягиваются и вновь приседают. Выполнить 3-4 раза.  «Яблоки висят высоко, предстоит потрудиться». Дети поднимают левую руку вверх – прыжок вверх, затем правую – прыжок вверх. | Дети имитируют действия по сбору ягод и фруктов, стоя у парты.  при выполнении упр.1 поворот переступанием осуществлять не торопясь. При выполнении упр.2 во время потягивания взгляд устремлен вверх. При выполнении упр.3 на пятки не приземляться, дышать только носом. |

**Комплексы утренней гигиенической гимнастики**

*Комплекс 1*

1. «Летающая птица». И.п. о.с. – 1- развести руки в стороны - вверх, поднять левую ногу, высоко поднимая колено; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая правую ногу.

2. «Натяни лук». И.п. о.с. – 1- вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - и. п.

3. «Ветряная мельница». И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад.

4. «Пружина». И.п. о.с. – 1-3 - медленно присесть; 4 - быстро вернуться в и.п.

5. «Цирковая лошадка». И.п. о.с. – руки согнуты в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей с касанием ладоней рук.

6. «Подпрыгни выше» – подскоки на месте выпрямившись.

7. Ходьба на месте.

8. «Будь внимателен». Выполнение команды, если перед ней сказано слово «класс».

*Комплекс 2*

1. И.п.о.с. – 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.

2. И.п.о.с. – 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.

4. И.п. – стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок в ладони над головой - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.

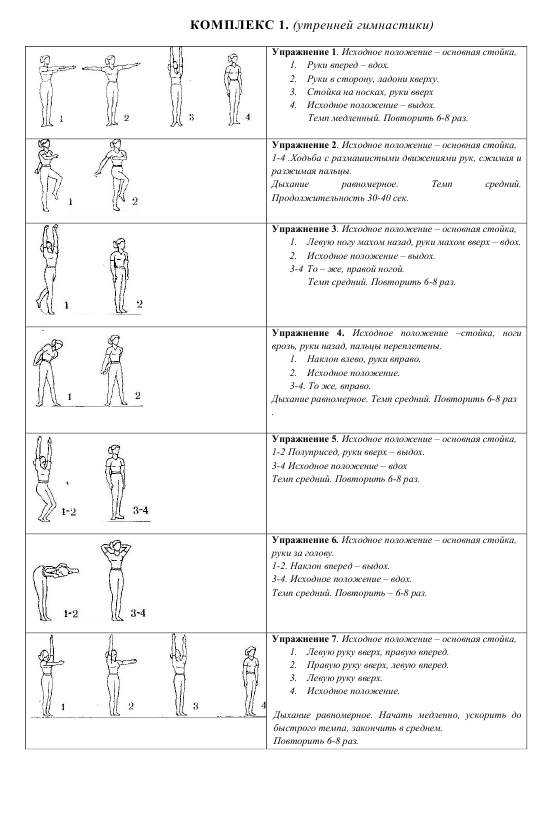
5. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 - наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперёд (нанести удар), 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 8-10 раз обеими руками в среднем темпе. Наносить удар в одну представляемую точку. Дыхание произвольное.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - наклон вперёд, руки как можно больше вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.

8. И.п.о.с. – 1 - прыжок на обеих ногах, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп (15-20 сек.)

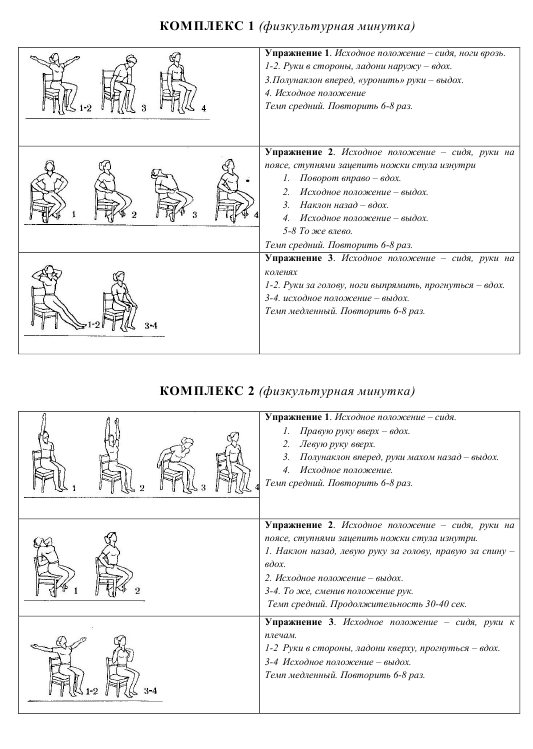
*Комплекс 3*



\*Утреннюю гигиеническую гимнастику можно начать и закончить словами:

– Доброе утро, ребята!!! Улыбнитесь друг другу!!!

– Приятного вам дня, ребята!!! Успехов в учебе!!!



**Комплексы фузкультминуток**

**Карточки игр-аттракционов для учащихся 3 класса**

**«Два стула и верёвка»**

Физические качества: ловкость, быстрота, реакция.

Задачи: - воспитывать интерес к здоровому образу жизни;

* совершенствовать двигательные умения и навыки.

Оборудование: спортивная площадка, 2 стула, верёвка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | О.М.У. |
| Первые номера садятся на стулья и по команде начинают бег вокруг стульев в левую сторону. Пробежав 1 круг, садятся на свой стул и быстро дёргают верёвку: кто быстрее дёрнул, тот и выиграл. Выигрывает та команда, игроки которой большее количество раз выиграли. | 1. Дёргать за верёвку можно только тогда, когда полностью будешь сидеть на стуле.  2. Бежать только в левую сторону и обязательно обегать стул.  3. Дёргать верёвку так, чтобы противоположный конец был между стульями.  4. Сидеть прямо, смотря вперед, не наклоняя влево ногу или туловище. | Группа делится на команды, от каждой из которых выбирается по игроку.  верёвка |

**«Жмурки»**

Качества: Смелость, товарищество, взаимовыручка.

Задачи: - воспитывать интерес к здоровому образу жизни;

* совершенствовать двигательные умения и навыки;
* игра хорошо помогает детям ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: повязка на глаза.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | О.М.У. |
| Одному из играющих – жмурке, завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя. Затем участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой. | 1. Если жмурка подойдёт близко к какому-либо предмету, играющие должны его предупредить, крикнув «огонь».  2. Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку.  3. Играющим нельзя прятаться за какие-либо предметы или убегать далеко.  4. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать его имя, не снимая повязки. | Игру проводят в зале, на спортивной площадке, где мало предметов мешающих игре. Если водящий долго водит нужно сменить его т.к. у детей может закружиться голова. |

**Конспект урока ФК, состоящий из подвижных игр и эстафет**

**Цель:** развитие физических качеств.

**Задачи:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат;

- приучать использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях;

- воспитание чувства товарищества;

**Оборудование:** 2 конуса, 2 мяча, 2 предмета (кубики).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока, время** | **Содержание** | **Дозировка** | | **ОМУ** |
| **Время** | **Повтор** |
| Подгот. часть,  (7 мин) | Построение, приветствие, сообщение темы урока. | 3 мин |  | Проверить внешний вид учащихся, создать мотив к занятию. |
| **Игра: «Запрещенное движение»**  *Цель:* отвлечь внимание детей от умственной деятельности;  *Правила:*1. Допустив ошибку, сделать шаг вперед; 2. Начинать игру по сигналу учителя; | 4 мин | 1 раз | O O O O - игроки  O O O   * - руководитель   *Усложнения:* 1. Ввести более сложное упражнение; 2. Ввести второе упражнение; |
| Основная  (28–30 мин) | **Игра: «День и ночь»**  *Цель:* развитие быстроты реакции;  *Правила:*1.Салить игроков можно до черты дома; 2. Не осаленные продолжают участвовать в игре; | 5 мин | 5–6 раз | **Д О М** |
| O O O O O O - день  \*-руководитель  O O O O O O – ночь |
| **Д О М**  *Усложнения:* 1. Уменьшить расстояние; |
| **Эстафета в парах**  *Цель:* развитие скоростных и силовых качеств;  *Содержание:* разбить детей на две команды;  ***1 и 2 игроки***: бег «с мешком», 1-й партнер на спине несет второго; назад – 2-й несет на спине первого, руки в «замке» в локтевых суставах. | 13 мин | 2 раза | http://spo.1september.ru/2007/07/23.gif |
| ***3 и 4 игроки:*** бег на руках: 3-й держит за ноги 4-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями. |  |  | http://spo.1september.ru/2007/07/13.gif |
| ***5 и 6 игроки:*** 5-й прыгает на одной ноге, 6-й держит другую ногу; назад – меняются ролями. |  |  | http://spo.1september.ru/2007/07/18.gif |
| ***7 и 8 игроки:*** 7-й встает ноги врозь, 8-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (по 2 проползаний).  *Правила:* 1. Эстафета начинается по сигналу; 2. Оббегать конус справа налево; 3. Передавать эстафету по хлопку руки; |  |  | http://spo.1september.ru/2007/07/27.gif |
| **Игра: «Ящерица»**  *Цель:* развить меткость;  *Правила:* 1. Выбивать игроков по ногам; 2. Не прятать хвост ящерицы; | 7 мин | 4 раза | O # O ящерица  O O O O O игроки  O O O O # руководитель  O  *Усложнения:* 1. Ввести второй мяч; |
| Закл. часть  (5 мин) | **Игра: «Найди предмет»**  *Цель:* 1. развить внимание детей и умение находится в пространстве;  2. успокоить детей, создать «+» настроение;  *Правила:* 1. Выигрывает то, кто нашел первым предмет; 2. Искать только в ходьбе; | 5 мин | 2 раза | O O @-предмет  O O  O – игроки  \* руководитель  *Усложнения:* 1. Найти предмет и промолчать; 2. Отдельные предметы мальчикам и девочкам; |
| Заключительное построение, подведение итогов, сообщение домашнего задания. | 3 мин |  | Поощрить самых внимательных, самую дружную команду. |

**Конспект эстафеты для учащихся 5-8 классов**

Дата: 09.02.12

Место проведения: спортивный зал (спортивная площадка)

Количество участников:

Инвентарь: зрительные ориентиры

Цель игры: учить детей челночному бегу

Задачи игры:

* укреплять опорно-двигательный аппарат;
* закреплять умение бегать по прямой, резко менять направление движения;
* воспитывать любовь к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Основная** | **Организационный момент:**  Деление класса на команды (по расчету, по желанию, по выбору капитанов и т.д.)  Построение на местах старта.  Участник бежит до первого ориентира, возвращается к линии старта, бежит до второго ориентира, возвращается к линии старта и т.д. до окончания задания. Эстафету передает второму участнику. Заканчивается эстафета, когда все участники команд выполнят задание.  **Опробование задания** (1-2 участника из команд)  **Правила игры:**   1. Нельзя выбегать без передачи эстафеты предыдущим участником команды. 2. Эстафета передается правой рукой, участники пробегают слева от команды. 3. Обязательно коснуться зрительного ориентира (рукой ил ногой). 4. За нарушение правил присуждаются штрафные очки.   **Подведение итогов**: побеждает команда, которая не допустила ошибок и первой закончила эстафету. Можно отметить лучшего игрока. | 3-5 раз | **Схема:**  img058  - игроки команды    - зрительные ориентиры  **Руководящая роль педагога**:   * следить за нагрузкой и дозировкой; * исправлять ошибки; * следить за соблюдением правил * следить за дисциплиной.   **Усложнения:**  1.Изменить И.П.старта.  2.Увеличить расстояние между ориентирами. |

# **Картотека подвижных игр для детей разных возрастов**

# 

# **Подвижная игра «Мыши и кот**» **(3-5 лет)**

**Качества:** прыжки, бег.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Воспитание сообразительности, внимания, наблюдательности.

3. Воспитание уважения к коллективу.

### Инвентарь: скамейки, стулья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Дети - «мыши» сидят в «норках» – на стульях или скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки. В одном из углов сидит «кошка». Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по площадке. Но кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки, и занимают свои места на стульях. Пойманные мыши отводятся к коту в норку. | 1. Из «норок» выбегать только по сигналу.  2. Нельзя толкаться.  3. Пойманные мыши до конца игры не участвуют в ней. | 1. Увеличить количество водящих «котов». |

# **Подвижная игра «У медведя во бору» (4-5 лет)**

**Качества:** бег, ловля.

**Задачи**:

1. Упражнять детей в беге.

2. Воспитывать у детей реакцию, воображение, смелость.

3. Совершенствовать двигательные функции ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | На одной половине площадки чертится линия «дома». На другой половине чертится круг-«берлога». Выбирают медведя, который находится в берлоге. Играющие - дома. Играющие выходят из домов и изображают сбор ягод. Медведь выбегает из берлоги, догоняет играющих, пойманных уводит к себе в берлогу. Выбирают нового медведя. | 1. Детям можно перейти за линию «дома» тогда, когда медведь выбегает из берлоги. 2.Медведь ловит до линии.  3.Нельзя толкаться. | 1.Игра может проводиться с 2-3 водящими.  2. Игра может сопровождаться ритмическими движениями под музыку. |

# **Подвижная игра «Котята и щенята**» **(4-5 лет)**

**Качества:**  лазание, бег.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге.

2. Воспитывать у детей реакцию, решительность, смелость.

3. Совершенствовать двигательные функции ребенка.

### Инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой - щенят. Котята находятся около гимнастической стенки; щенята – на другой стороне за скамейками, в «будках». Котята начинают легко и мягко бегать. На слова воспитателя «Щенята!» 2-я группа детей перелезают через скамейки. Они лают: «ав-ав-ав» и бегут за котятами, которые мяукают и влезают на стенку. Щенята возвращаются в свой дом. | 1.Действовать строго по сигналу воспитателя. 2. Щенята ловят котят до гимнастической стенки.  3. Нельзя толкаться. | 1.Игра может проводиться с неравным количеством участников.  2.Игра может сопровождаться ритмическими движениями под музыку. |

# **Подвижная игра «Лиса и куры» (4-6 лет)**

**Качества:** бег, прыжки.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Привлечь детей к активному действию.

3. Развить скорость и быстроту действий в соответствии с правилами.

### Инвентарь: гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слезать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих курятник). По второму условному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любую курицу, касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. Лис берет осаленного за руку и ведет в свою нору. Если по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насеста. Если охотник поймает лиса, выбирается новый лис. | 1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет.  3. Стоящие на рейке могут помогать друг другу, т.е. поддерживать. | 1. Можно увеличить количество водящих «лис».  2. Можно увеличить количество водящих «охотников». |

# **Подвижная игра «Охотники**» **(4-6 лет)**

**Качества**: реакция, меткость.

**Задачи:**

1 Упражнять детей в беге и метании мяча в цель.

2. Совершенствовать двигательные навыки ребенка.

3. Воспитывать мышление и сообразительность.

**Инвентарь**: 3-5 маленьких резиновых мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| -игроки  площадка  -водящие | Выбирают троих – пятерых водящих – «охотников». Остальные участники изображают зверей. Охотники располагаются в различных местах площадки с маленьким мячом в руках. Звери размещаются свободно по площадке. По сигналу руководителя звери начинают бегать по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они останавливаются, не сходя с мест, охотники стараются попасть в кого-нибудь. Запятнанные игроки меняются ролями с охотниками, и игра продолжается. | 1. Не разрешается сильно бросать мяч.  2. Если охотник не попал в цель и мяч пролетел мимо, он должен сам бежать за ним.  3.Играющим разрешается увертываться от мяча, не сходя с места. | Игра продолжается 10-15 минут.  Дети должны изображать лесных животных (белок, зайцев, лису и т.д.). |

# **Подвижная игра «Так и этак**» **(4-6 лет)**

**Качества**: внимательность и смекалку.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в различных видах движений.

2. Обучать детей внимательности и сообразительности.

3. Обогащать двигательные навыки ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| -игроки  -водящий | Игроки выбирают водящего, становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки.  Водящий объясняет игру: если он скажет слово «так» и выполнит любое движение, играющие должны повторить это движение, а если водящий скажет «этак», то играющие должны выполнить другое движение. | 1. Играющие, допустившие ошибку, проигрывают.  2. Выигрывает тот кто не допустил ни одной ошибки.  3. Водящий, выполняющий движение должен сказать «так» или «этак». | При ведении игры первым водящим может быть воспитатель.  Чтобы детей было лучше видно, они могут встать в ширину по всей длине зала.  Старшей группе можно давать более сложные движения. |

# **Подвижная игра «Пчелки и ласточка» (4-6 лет)**

**Качества**: эстетические.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге.

2. Воспитывать интерес к подвижным играм.

3. Совершенствовать координацию движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| гнездо  ласточки  пчелы | Играющие–пчелы летают по поляне и напевают песенку. Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончанию песенки ласточка говорит: «ласточка встанет пчелку поймает». С последними словами она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманные игроки садятся на скамейку. Игра повторяется 2-3 раза по 10-12 секунд. | 1. пчелам следует летать по все площадке.  2. Нельзя убегать за пределы площадки. | Следует показать движения входящие в игру. В конце игры отметить всех. Разучить речитатив перед игрой. |

# **Подвижная игра «Жмурки**» **(4-6 лет)**

**Качества**: смелость, товарищество, взаимовыручка.

**Задачи:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

2. Совершенствовать двигательные навыки.

3. Игра хорошо помогает детям ориентироваться в пространстве.

**Инвентарь**: Повязка на глаза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| -игроки  -водящий | Одному из играющих - жмурке, завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя. Затем участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой. | 1. Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, играющие должны его предупредить, крикнув «огонь».  2. Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку.  3.Играющим нельзя прятаться за какие-либо предметы или убегать далеко.  4.Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать его имя, не снимая повязки. | Игру проводят в зале, на спортивной площадке, глее мало предметов мешающих игре.  Если водящий долго водит нужно сменить его т.к. у детей может закружиться голова. |

# **Подвижная игра «Светофор» (4-7 лет)**

**Качества:** внимательность.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыжках, ходьбе на месте и т.д.

2. Обучать детей правилам дорожного движения.

3. Воспитывать внимательность.

**Инвентарь:** 3 флажка (зеленый, красный, желтый).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Знайка  Линия построения  Незнайка | Дети встают в шеренгу. В руках у руководителя светофор – 3 цветных флажка. Руководитель объясняет: «Когда я подниму зеленый флажок, все маршируют на месте (начинать надо с левой ноги), когда желтый – хлопают в ладоши, а когда красный стоят на месте. Тот кто перепутал сигнал делает шаг назад, а кто был прав вперед.  В течении игры дети прыгают на обоих ногах и только по сигналу выполняют задание. | 1. Игра длится 10-12 минут.  2. В ходе игры задания меняются.  3. Нельзя долго думать перед выполнением задания. | Руководитель напоминает ребятам о том, как нужно соблюдать правила дорожного движения на улице, переходить только в определенных местах, где надпись «переход», чтобы убедиться, что нет близко машин, а там, где светофор, внимательно следить за ним. Сигналы светофора меняются неожиданно через разные промежутки времени в разных местах. |

# **Подвижная игра «Охотник и зайцы**» **(4-7 лет)**

**Качества:** метание, бег, лазание.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Воспитание сообразительности, внимания, наблюдательности.

3. Воспитание уважения к коллективу.

### Инвентарь: не большие мячики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |

# **Подвижная игра «Охотники и утки» (5-6 лет)**

**Качества:** меткость, подвижность.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге и метании мяча от груди.

2. Воспитывать интерес к подвижному образу жизни.

3. Овладеть навыками основных движений.

4. Обогащать сообразительность и воображение.

**Инвентарь:** обручи, 2-а волейбольных мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| дом охотника  дом уток | Игра проводится на половине волейбольной площадки. С краю площадки ложится обруч – дом охотника. В других краях площадки лежат другие обручи – утиные норки. По сигналу воспитателя (хлопок, свисток и т.п.) утки вылетают из нор и порхают по площадке. По сигналу «охотник», утки улетают в норы, а охотник из своего дома по ним стреляет (кидает мяч по ногам). После двух выстрелов он выходит из дома и берет мячи. Игра продолжается. | 1. Охотник не имеет права во время стрельбы выходить из дома.  2. В утку мяч должен попасть, не касаясь, пола.  3. Нельзя убегать за пределы площадки.  4. Если утка была в доме и, в нее попал мяч, она не считается убитой.  5. Утки, в которых попал мяч, считаются убитыми. | Игра продолжается 5-10 минут. Со сменой водящего 2-3 раза. Детям нельзя говорить «убита», надо говорить «запятнана». Игру можно провести на две группы, каждая на своей половине площадки. |

# **Подвижная игра «Стадо**» **(5-6 лет)**

**Качества:** взаимовыручка.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге.

2. Совершенствовать двигательные качества ребенка.

3. Укреплять здоровье ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Дом овец.  Дом овец. | Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха; пастух выгоняет овец на луг, они выходят, бегают, прыгают, радуются, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищая овец. Все кого поймал волк, выходит из игры. | Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками. | Детям нужно показать движения выполняемые в игре играющими. Игра продолжается 10-15 минут. Со сменой водящего: волка и пастуха 3-5 раз. |

# **Подвижная игра «Море волнуется» (5-7 лет)**

**Качества:** бег «змейкой», ходьба, быстрая ориентировка.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Развить скорость и быстроту действий в соответствии с правилами.

3. Воспитание сообразительности, внимания, наблюдательности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Выбирается водящий. Остальные встают в кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», при этом те дети, кому он скажет «Море волнуется»,- встают за ним, образуя цепочку. Так они ходят, взявшись за руки, пока все не будут взяты со своих мест. После все немного бегают или ходят. Неожиданно водящий говорит: «Море спокойно», все занимают любой свободный кружок. Тот, кто останется без кружка, становится водящим, и игра повторяется. | 1. Начало игры по сигналу.  2. При занимании свободного места нельзя толкаться.  3. Необязательно брать в свою цепочку всех подряд, можно брать через одного или двух. | 1.Можно увеличить или уменьшить темп игры.  2.Расстояние в кружке между детьми может быть различное.  3. Брать себе в цепочку игрока, только через определенное количество человек. |

# **Подвижная игра «Волк во рву**» **(5-7 лет)**

**Качества:** прыжки, метание.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Воспитание сообразительности, внимания, наблюдательности.

3. Воспитание уважения к коллективу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | По сигналу руководителя козы бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходят из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда они перепрыгивают ров. | 1.Волки могут осалить коз, только во рву, когда те перепрыгивают через ров или стоят рядом.  2.Коза, пробежавшая по рву, считается пойманной.  3.Перебегать только по сигналу. | 1. Можно увеличить количество водящих «волков».  2. Усложнить передвижение коз (например, передвижение на одной ноге). |

**Подвижная игра «Охотники и утки» (5-7 лет)**

**Качества:** прыжки, метание.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Воспитание сообразительности, внимания, наблюдательности.

3. Воспитание уважения к коллективу.

### Инвентарь: не большие мячики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараясь осалить им уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, убегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями, и игра продолжается. | 1. Бросая мяч, охотники не должны переступать линию.  2. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается.  3. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. | 1.Увеличить количество играющих «охотников».  2. Дать командам определенное время и выбрать более меткую.  3.Усложнить передвижение играющих «уток» (например передвижение на одной ноге). |

**Подвижная игра «Не попадись» (5-7 лет)**

**Качества:** прыжки, бег.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка.

2. Воспитание сообразительности, внимания, наблюдательности.

3. Развить скорость и быстроту действий в соответствии с правилами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Чертится круг или кладется шнур в форме круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. | 1.Водящий встает в любое место внутри круга.  2.Нельзя толкаться.  3.Через 20-30 сек. Игра прекращается, подсчитываются пойманные игроки, и выбирается новый водящий. | 1. Увеличить количество водящих.  2. Усложнить передвижение играющих (например, передвижение на одной ноге). |

# **Подвижная игра «Быстро по местам**» **(5-7 лет)**

**Качества:** бег.

**Задачи:**

1. Развитие быстроты бега на небольшой площадке.

2. Развитие быстроты ориентировки.

3. Воспитание коллективизма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | По команде руководителя: «Убежали!» все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой. | 1. Начинать игру только по условленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться только по команде руководителя «Убежали!» 3. Не толкаться. | Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие. |

# **Подвижная игра «Узнай по голосу**» **(5-8 лет)**

**Качества:** справедливость.

**Задачи:**

1. Упражнять в различных видах гимнастических упражнениях.

2. Воспитывать коллективизм в классе или группе.

3. Обучать детей гимнастическим упражнениям.

**Инвентарь:** повязка на глаза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| круг  водящий | Ребята становятся в круг, в середину которого встает водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (наклон в шаге, гусиная ходьба и т.д.). после остановки руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает «Узнай кто я?». Водящий должен узнать и назвать его имя. Если он угадал, то указанный игрок становится водящим, если ошибся, то игра продолжается. | 1. До усложнения нельзя изменять голос.  2. Игра продолжается 8-10 минут. | Когда ребята начнут узнавать голоса товарищей, можно разрешить изменять голоса, чтобы усложнить игру.  Упражнения, входящие в игру должны быть несложные. |

# **Подвижная игра «Кошки - мышки**» **(6-7 лет)**

**Качества:** ловкость, смекалку, увертливость.

**Задачи:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

2. Обучать детей основным двигательным навыкам.

3. Совершенствовать двигательные функции ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| -дети  -мышка  -кошка | Играющие, взявшись за руки, выстраиваются по кругу. Выбирают двоих водящих – «кошку» и «мышку». Мышка становится в середине круга, кошка находится за кругом. Игру начинают по указанию ведущего. Кот ловит мышку, которая, спасаясь от кота, вбегает в круг и выбегает из круга. Игроки, стоящие в кругу дают возможность мышке подлезть под руки, но мешают это делать коту. Когда кот поймает мышку, выбирают других водящих. | 1.Играющим разрешается всячески препятствовать коту, когда он хочет подлезть под руки.  2. Мышка и кот не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а так же перепрыгивать через них. | Вариант игры.  1. В одном месте играющие отпускают руки, образуя «ворота». Кот и мышки имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки и через ворота.  2. Играющие отпускают руки в 2х-3х местах, образуя «ворота».  3. Играющие образуют два круга: с воротами и без них. |

# **Подвижная игра «Ловкие ребята**» **(6-8 лет)**

**Качества:** смекалка, ловкость, скорость.

**Задачи:**

1. Воспитывать у детей интерес к подвижному образу жизни.

2. Упражнять детей в беге.

3. Совершенствовать у детей ловкость подвижность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| - водящий | Играющие стоят по кругу взявшись за руки. По сигналу руководителя игроки двигаются по кругу, и читают наизусть стихи. После последних слов стихотворения играющие разбегаются, а водящий старается их поймать. Кто пойман садится на скамейку. По сигналу: «В круг» дети встают в круг, игра продолжается. | 1. Бежать можно только после последнего слова.  2.Пойманным считается тот, кого коснулся рукой водящий.  3.Играющий, перебежавший грань площадки, выбывает из игры.  4.Игра продолжается 10-12 минут.  5.Водящий меняется каждый раз. | Можно использовать двух водящих, тогда площадь зала увеличивается. |

# **Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки» (6 – 8 лет)**

**Качества:** прыгучесть, ловкость.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыгучести.

2. Совершенствовать двигательные функции ребенка.

3. Укреплять мышцы ног.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| кошка  воробушки | Чертится круг диаметром 4-6м. Выбирается водящий – кошка. Он сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – становятся за пределами круга.  По сигналу воробушки выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает 3-4 воробьев, выбирается новая кошка из не пойманных. | 1. Разрешается прыгать на одной или на двух ногах, по договоренности.  2. Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. | Учитель должен следить чтобы все дети принимали активное участие в игре. |

# **Подвижная игра «Пустое место**» **(6 – 8 лет)**

**Качества:** быстроту, подвижность.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге по виражу.

2. Совершенствовать ловкость и стремление к победе.

3. Воспитывать интерес к подвижному образу жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| игроки | Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный на соревнования устремляется в противоположную сторону. Встретившись играющие приветствуют друг друга, пожимая руки. Продолжая бег, они стремятся занять свободное в круге место. Кто прибежит вторым, продолжает водить. Побеждает тот, кто не побывал в роли водящего. | 1. Нельзя толкаться.  2. Не поприветствовавший противника игрок выбывает из игры. | 1. Можно разделить класс на два круга (например, мальчики и девочки) и проводить в них игру самостоятельно.  2. Можно ввести усложнения: например, передвигаться на одной ноге. |

# **Подвижная игра «Октябрята» (6-9 лет)**

**Качества**: смекалку, ловкость, взаимовыручку.

**Задачи**:

1. Упражнять детей в беге.

2. Совершенствовать у детей ловкость, подвижность.

3. Воспитывать у детей интерес к подвижному образу жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Линия дома  Линия водящего  Линия дома | Между домами по середине площадки становится водящий. Стоя лицом к ребятам, которые располагаются за чертой, он громко считает: «Раз, два, три!». Все играющие говорят хором: «Мы веселые ребята, наше имя – октябрята, любим бегать и играть ну попробуй нас догнать!» - перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. После этого водящий снова считает до трех, ребята повторяют речитатив и перебегают обратно. | 1. Запрещается салить октябрят за границей их дома.  2. Побеждает тот, кто меньшее число раз был осален. | Педагог должен следить за тем, чтобы все дети участвовали в перебежках.  Можно использовать большее число водящих. |

# **Подвижная игра «Конники - спортсмены**» **(7 – 9 лет)**

**Качества:** быстрота, ловкость.

**Задачи**:

1. Упражнять детей в ОРУ, беге.

2. Соревновать быстроту реакции на звуковой сигнал.

3. Воспитывать интерес к подвижному образу жизни.

**Инвентарь:** гимнастические обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| всадники с лошадками  стойло | На расстоянии 2м от длинной стороны площадки и 1м от другой обозначаются “стойла” – гимн. обручи. Их на 3 меньше чем число играющих. Все стоят по кругу к центру манежа. Каждый из играющих (всадник на лошадке) изображающий выездку спортивных лошадей. По команде “Шаг коня!” дети идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. “Поворот!” – меняют направления. ”Рысью” – бегом. “Шаг коня!” снова идут. “В стойла” все бегут, стараясь занять любое из обозначенных стойл. | 1. В игре все бегают, только высоко поднимая колени.  2.Не разрешается выталкивать всадника с лошадкой из занятого стойла. | Побеждает тот, кто ни разу не остался без стоил. Можно применять усложнения. |

# **Подвижная игра «Запрещенные движения**» **(7-9 лет)**

**Качества:** внимательность.

**Задачи**:

1. Упражнять детей в ОРУ.

2. Совершенствовать двигательные качества.

3. Воспитывать внимательность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| -играющие  -учитель | Учитель встает с играющими в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключением за ранее установленного им запрещенного. Тот, кто ошибается и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончанию игры отмечаются участники, не сделавшие ни одной ошибки, а так же самые не внимательные. | 1.Играющие обязаны выполнять все движения, кроме запрещенного.  2.Получившие штрафное очко продолжают играть. | Учитель должен применять не очень сложные упражнения. |

# **Подвижная игра «Зайцы в огороде» (7-9 лет)**

**Качества**: прыгучесь, ловкость, быстрота.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыжках.

2. Укреплять мышцы ног.

3. Совершенствовать двигательные навыки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| - зайцы  - сторож  Дом сторожа  Огород | Обозначаются два концентрических круга: один большой(D=8-10 м), другой малый(D=2-3 м) – домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы находятся за большим кругом в поле. По сигналу учителя зайцы выпрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него. Сторож выбегает из своего домика и, бегая по огороду, старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик и игра продолжается, пока не будут пойманы 3-4 зайца. После этого выбирается новый сторож, игра проводится еще раз. | 1. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать.  2. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем. | Можно назначить двух сторожей.  Педагог должен следить, чтобы все дети принимали активное участие в игре. |

# **Подвижная игра «Бездомный заяц**» **(7 – 9 лет)**

**Качества: б**ыстрота, ловкость.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге.

2. Воспитывать у детей интерес к подвижному образу жизни.

3. Совершенствовать у детей двигательные навыки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| заяц  игроки  волк | Играющие, взявшись за руки, становятся парами по кругу (лицом друг к друг). Двое водящих: один выполняет роль зайца, другой – роль волка. По сигналу волк начинает преследовать зайца, который, спасаясь, становится в середину пары. Тот к кому заяц стал спиной, считается бездомным. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями. | 1. Запрещается пробегать сквозь домик.  2. Зайцу разрешается бегать в любом направлении.  3. Выигрывает тот кто не побывал в роли волка. | 1. Если игроков в классе много, домик для зайца можно делать из большого кол-ва игроков.  2. В ходе игры учитель меняет зайцев в домике, чтобы все получили равную нагрузку. |

# **Подвижная игра «Перетягивание каната**» **(8 – 10 лет)**

**Качества:** настойчивость, товарищество.

**Задачи:**

1. Воспитывать интерес к подвижному образу жизни, командному коллективизму.

2. Упражнять детей в перетягивании каната.

3. Учить детей ответственности, правилам игры, владеть своей координацией движений.

4. Совершенствовать силу и ловкость.

**Инвентарь:** канат, разделенный лентой на две половины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| 1 команда  черта  ленточка  черта  2 команда | Детей делят на две равные по силам команды. Одной команде дают один конец каната, другой второй конец каната.  Направляющие команд стоят на определенной черте.  По команде руководителя играющие перетягивают канат каждый на свою сторону. Выигрывает тот, кто быстрее дотронется до ленты. | 1. Нельзя заступать за черту.  2. Выигрыш засчитывается только если лента за чертой направляющего. | Перед игрой нужно проверить инвентарь.  В игре участвуют от 2 до 10 человек в каждой команде. Команды должны быть равные по силе. |

# **Подвижная игра «Белки в лесу» (1-3 класс)**

**Качества:** бег.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Совершенствовать приемы лазанья, быстроты ориентировки, внимания, координации движений.

3. Воспитание уважения к коллективу.

### Инвентарь: шведская стенка, гимн-ие скамейки и переносные приборы для лазанья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Выбранный водящий становится «охотником». Он становится в домик – круг. Остальные играющие дети – «белки», они размещаются на приборах «деревьях». По сигналу воспитателя «Берегись!» все белки меняются местами: быстро слезают, перепрыгивают со своих мест и влезают на другие. В это время охотник их ловит. Пойманные белки уходят в домик охотника и пропускают одну игру. Победителем считается тот «охотник», который поймал всех больше белок. | 1. Во время игры нельзя толкаться.  2. Не забегать за пределы площадки.  3. Домик водящего находится на другой половине площадки.  4. Охотник ловит белок пока те на полу.  5. Белкам нельзя оставаться на одном и том же месте 2 раза подряд.  6. Нельзя спрыгивать с большой высоты. | 1. Можно ввести еще одного охотника. 2. Ограничить территорию площадки, на которой играют. 3. Вместе с учащимися вести подсчет пойманных белок для определения победителя. |

# **Подвижная игра «Караси и щука**» **(1-3 классы)**

**Качества:** бег, ловля.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Совершенствовать быстроту ориентировки, координацию движений.

3. Воспитание уважения к коллективу, соблюдение всех правил.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Один ребенок выбирается «щукой». Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – «камешки» – образуют круг, другая – «караси», они плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя «Щука!» щука быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу, и присесть. Щука ловит карасей, которые не успели спрятаться за камешки. | 1.Нельзя толкаться.  2.Пойманные уходят за круг.  3.Дети стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется. | 1.Увеличить количество играющих «щук»  Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных игроков.  Затем выбирают новую щуку. |

# **Подвижная игра «Космонавты**» **(1-3 класс)**

**Качества:** бег.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Совершенствовать приемы лазанья, быстроты ориентировки, внимания, координации движений.

3. Воспитание уважения к коллективу.

### Инвентарь: шведская стенка, гимн-ие скамейки и переносные приборы для лазанья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этих слов все бегут к ракетодромам и занимают места на любой из ракет. Оставшиеся без места идут к педагогу или в центр зала. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают играть. | 1. Начинать игру только по установленному сигналу руководителя.  2. Разбегаться только по команде руководителя после слов: «Опоздавшим места нет!».  3. Нельзя толкаться. | 1. Игру можно проводить с уменьшенным количеством «ракет». Вместе с учащимися вести подсчет опоздавших для определения победителя. |

# **Подвижная игра «Мы веселые ребята**» **(1-3 классы)**

**Качества:** бег, ловля

**Задачи:**

1. Воспитание быстроты ориентировки и внимания.

2. Развитие быстроты бега на небольшой площади.

3. Воспитание уважения к коллективу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между 2-мя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят: «Мы, веселые ребята. Любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. | 1. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешел черту, считается пойманный и садится возле ловишки.  2. Если после двух-трех пробежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка. | 1. Ловишка назначается педагогом или выбирается детьми.  2. После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.  3. Можно увеличить число водящих. Педагог следит за тем, чтобы произносили текст, правильно и выразительно. |

# **Подвижная игра «Совушка**» **(1-3 классы)**

**Качества:** бег.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Совершенствовать приемы

3. Воспитание уважения к коллективу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Руководитель говорит: «День!». Все мышки выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. Совушка сидя спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь!». Все мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Если совушка заметит, что кто-либо из мыший шелохнется, она забирает его к себе в гнездо. Совушка ловит до тех пор, пока руководитель не подаст команду «День!». По сигналу «День!» совушка улетает к себе в гнездо, а не пойманные мышки начинают бегать до сигнала «Ночь». Когда в гнезде окажется 3-5 пойманных мышей, выбирается новая совушка из не пойманных мышек. | 1.Когда совушка выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. За спиной совы мышки могут менять позу, но так, чтобы совушка этого не заметила.  2.Пойманные мышки сидят на скамейке – в гнезде совушки и не участвуют в игре до смены новой совушки.  3.По сигналу педагога «Ночь!» совушка должна улететь в свое гнездо. | 1. Игру можно проводить с разным количеством водящих совушек.  Вместе с играющими считать пойманных каждой совушкой мышек для определения победителя. |

# **Подвижная игра «Быстро по местам» (1-3 классы)**

**Качества:** бег, прыжки.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Развитие внимательности и быстроты ориентировки.

3. Воспитание уважения к коллективу, соблюдение всех правил.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющегося отмечается каким-нибудь предметом, например кубиком. По слову воспитателя «бегите» дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из предметов. После слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят: Ваня, Ваня, не зевай (Оля и др.). Быстро место занимай. | 1. Нельзя сталкивать друг друга с занятого места.  2. Занимать свободные места только после слов воспитателя. | Можно убрать сразу несколько предметов.  Слова воспитателя могут заменяться различными звуковыми сигналами.  Когда игра проводится последний раз, воспитатель кладет обратно кубик для того, чтобы все дети имели место. |

# **Подвижная игра «Гуси-лебеди**» **(1-3 классы)**

**Качества:** бег.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Совершенствовать быстроту ориентировки, бег, внимание.

3. Воспитание уважения к коллективу.

Инвентарь**: гимн-ие скамейки, маты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!». Гуси проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!». Гуси бегут обратно 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 свое стадо гусей. | 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. | Увеличить количество играющих «волков».  Играют 2 раза, после чего выбирают из не пойманных новых волков.  Игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей.  Вместе с учащимися вести подсчет пойманных гусей, для определения победителя. |

# **Подвижная игра «Отгадай, чей голосок**» **(1-3 классы)**

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка.

2. Совершенствовать быстроту ориентировки, внимание.

3. Воспитание уважения к коллективу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!». На эти слова все поворачиваются на 360 градусов и продолжают далее: «А как скажем – скок, скок, скок» (слова «скок, скок, скок» поем или говорит один, выбранный педагогом) все останавливаются и заканчивают песню-речитатив словами: «Отгадай, чей голосок». Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их и должен угадать, кто сказал слова: «скок, скок, скок», или показывает направление, откуда слышал голос. Узнанный идет в середину, а водящий в круг. | 1. Слова «скок, скок, скок» поет или говорит только один, на кого указал руководитель.  2. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речитатив.  3. Если водящий не угадал два раза, он сменяется. | Если водящий не угадывает, чей голосок, то он продолжает стоять в середине круга. |

**Подвижная игра «Пустое место» (1-3 классы)**

**Качества:** бег на скорости

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Развитие внимательности и быстроты ориентировки.

3. Воспитание уважения к коллективу, соблюдение всех правил.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, образуя окошки. Водящий ходит сзади круга и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу, к одному я подхожу и тихонько постучу». После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в «окошко», против которого остановился, и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий спрашивает: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим в перегонки», и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. Тот, кто добежит до пустого места быстрее, тот и остается в кругу, а 2-ой водит. | 1.Прежде чем бежать необходимо договорить речитатив. | Передвижение по кругу можно усложнить (например, прыгать на правой ноге).  Конкретно определить кто в какую сторону бежит. |

# **Подвижная игра «Бездомный заяц**» **(1-3 классы)**

# **Качества:** бег, быстрая ориентировка в пространстве.

**Задачи:**

1. Общая физ. подготовка, развитие ловкости.

2. Развитие внимательности и быстроты ориентировки, совершенствование бега на небольшом расстоянии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Среди играющих выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие – «зайцы» чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, т.к. он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. | 1. Нельзя выталкивать игроков из своих кружочков. | Усложнить игру для охотника, т.е. увеличить количество бездомных зайцев, и наоборот. |

3. Воспитание уважения к коллективу, соблюдение всех правил.

# **Подвижная игра «Тяни в круг» (10 – 12 лет)**

**Качества**: смелость, силу.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве.

2. Воспитывать чувство собственного достоинства.

3. Совершенствовать двигательные функции ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| - играющие | Очерчиваются два круга: Один в другом. Диаметром 1 и 2 метра. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию учителя игроки идут вправо и влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединив рук. Кто попадает в пространство между большим и малым кругом, тот выбывает из игры. | 1. Нельзя разъединять руки.  2. Расцепившие руки выбывают из игры.  3. Когда играющих станет мало, они встают вокруг малого круга и продолжают игру. | 1. Если в классе много народу, то игру можно проводить в двух трех местах.  2. Можно использовать несколько концентрических кругов.  3. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше ставить их через одного. |

# **Подвижная игра «Скакуны**» **(10 – 12 лет)**

**Качества:** настойчивость, смелость, выручка.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге и прыжках на одной ноге.

2. Воспитывать у детей интерес к подвижному образу жизни.

3. Укреплять мышцы ног и подвижность в суставах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Линия водящих  Скамья | Детей делят на две команды. Одна команда ловит другая убегает. Ловит один человек из команды, прыгая на одной ноге. Затем он меняется и, по исходу двух встреч, подводятся результаты. | 1.Нельзя менять ногу.  2.Нельзя выбегать за пределы площадки.  3.Пойманные игроки садятся на скамейку. | Результаты подводятся по подсчету пойманных игроков.  Игра занимает 15-20 минут. Ширина площадки половина зала. |

# **Подвижная игра «Турнир**» **(10 – 15 лет)**

**Качества:** смелость, настойчивость, выдержка, тактичность.

**Задачи:**

1. Улучшать общую координацию движений.

2. Развивать способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

3. Воспитывать интерес к подвижному образу жизни.

**Инвентарь**: 2 тюка или 2-е подушки, скамейка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Играющие делятся на команды равные по силе. Игра проводится на гимнастической скамейке.  От каждой команды выходят по одному игроку. Им дается по подушке, они встают на скамейку и начинают друг друга сбивать. В чьей команде больше побед та команда и выигрывает. | 1. Сбивать нужно только подушкой.  2. Нельзя толкать и трясти скамейку.  3. Бить подушкой можно и по ногам. | Игроки должны вставать на скамейку приблизительно равные по физическому развитию. Следить за выполнением правил. Вместо скамейки можно использовать гимнастическое бревно. |

# **Подвижная игра «Лапта**» **(12 – 14 лет)**

**Качества**: ловкость, быстрота реакции, меткость.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в беге и метании в подвижную цель.

2. Обучать детей игре, воспитывать интерес к подвижному образу жизни.

3. Укреплять здоровье.

**Инвентарь**: палка (д-на 60 см; ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см), резиновый мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Кон  20 метров  Дом, город | С одной стороны площадки находится город, а с другой кон. Участники игры делятся на 2-е команды, идут на площадку одна в город, другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие мячом пытаются запятнать его. Если это происходит команды меняются местами. Игроки каждой команды бьют по очереди. | 1. Подающий не должен переступать черту.  2. Тому, кто не может забить мяч лаптой разрешается кидать руками.  3. Команда города выходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. | Игра проводится на открытой местности.  Команды подбираются по силам. |

# **Подвижная игра «Мешочек**» **(12 – 14 лет)**

**Качества:** внимательность и скорость реакции.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыжках.

2. Учить детей внимательности и улучшать реакцию.

3. Укреплять мышцы ног.

**Инвентарь:** шнур с грузом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга, в центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Того, кого мешочек задел выходят из игры.  Вариант 2. Водящий кружит шнур с мешочком, а дети бегут на встречу и перепрыгивают через него. | Вращать шнур с грузом нужно так, чтобы он не касался земли. | Для этой игры нужен шнур 2-3 метра с грузом на конце 100 грамм. Длину шнура можно увеличить в зависимости от размеров площадки и количества играющих. |

# **Подвижная игра «Петушиный бой**» **(12 – 14 лет)**

**Качества:** упорство, смекалка.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыжках на одной ноге.

2. Улучшать общую координацию движений.

3. Укреплять мышцы ног.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Играющие становятся в круг. Одной рукой они берут ногу. Другую руку они убирают за спину. Играющие толкают друг друга плечами и стараются вытолкнуть из круга или вывести его из равновесия, т.е. он встанет на две ноги. | 1. Нельзя толкаться руками.  2. Нельзя менять ноги. | В игре можно объявлять ничью. |

# **Подвижная игра «Перестрелка**» **(12 – 14 лет)**

**Качества:** смелость товарищество.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в метании мяча, а также точности попадания.

2. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

3. Совершенствовать двигательные функции ребенка.

**Инвентарь:** 4 резиновых мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Группа делится на две команды, и встают каждый на свою площадку, которые разделены между собой линией. Игра начинается по сигналу воспитателя. Команды начинают перестрелку. Те игроки, в которых попал мяч, считаются пленниками и становятся за линию расположенную сзади команды противника. Этих игроков можно выручать, кидая им мяч. | 1. Вначале каждой команде дается по 2-а мяча.  2. Нельзя брать мяч со стороны противника.  3. Если попадают от земли в игрока, то тот, в которого попали, не считается пленным.  4. Пленные ловят мяч только в воздухе, нельзя заступать за линию.  5. Пленный может катнуть мяч по земле своей команде.  6. Игра заканчивается по свистку. | Стараться разделить детей на равные силы.  Следить за выполнением правил.  Стрелять в спину уходящему пленному нельзя. |

# **Подвижная игра «Кто дальше прыгнет**» **(13 – 17 лет)**

**Качества:** прыгучесть.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыжках с места.

2. Закреплять технику прыжка с места.

3. Укреплять мышцы ног.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| --- --- ---  --- --- ---  --- --- ---  линия старта | Группа играющих становится у одной черты в шеренгу на вытянутые руки. По команде они прыгают три раза с места: прыжок, отметили по пяткам линий: следующий прыжок производится от этой линии и т.д. Выигрывает тот, кто дальше всех прыгнет с трех раз. | 1. Нельзя заступать за линию.  2. Касаться чем-либо пола кроме пяток (ступней). | Показать технику прыжка с места. |

# **Подвижная игра «Вышибало**» **(13 – 15 лет)**

**Качества:** подвижность, меткость

**Задачи:**

1. Упражнять детей в прыжках, беге, метании мяча в цель.

2. Воспитывать интерес к подвижному образу жизни.

3. Закреплять основные двигательные навыки.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| линия водящего  линия водящего | Выбирают 2х водящих. Которые встают впереди и сзади шеренги. Водящие должны попасть в игроков. Сами игроки должны увертываться, прыгать, бегать и т.д. чтобы в него не попали. Но если в игрока попали он выходит из игры.  Игрок может ловить мяч на лету, за это ему дается “свеча”, т.е. если в него попали он продолжает игру, но до тех пор пока в него не попадут ещё раз. | 1. Если игрок выпускает свячу из рук он считается запятнанным.  2. Водящим нельзя выходить за черту.  3. Можно ловить только 3 свечи, но можно их отдавать другому игроку.  4. Выигрывает тот, кто остался последним и в него не попали то кол-во раз, сколько ему лет. | Новые элементы в игре:  Ручеёк: все встают в ряд и пропускают между ног мяч, который катится по земле.  Бомба: мяч подкидывается вверх и все приседают. Кто последний сядет или кого коснулся мяч считается запятнанным. |

# **Подвижная игра «ЗЗ» (13 – 15 лет)**

**Качества**: меткость.

**Задачи:**

1. Совершенствовать бросок в корзину.

2. Упражнять детей в бросках в корзину с разных позиций.

3. Закреплять основные двигательные навыки.

**Инвентарь**: баскетбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| 3  6  9 | На баскетбольной площадке чертятся отметки (линии бросков). Ближняя-3 очка, чуть дальше – 6 очков, самая дальняя – 9 очков. При попадании в корзину с каждой отметки дается определенное количество очков. Играющие встают в определенной последовательности. Первый игрок бросает мяч в корзину и если не попадает – второй игрок ловит этот мяч и производит бросок с того места, где поймал мяч. (Ему дается три балла) далее он кидает мяч с любой отметки (линии). Игроки играют сначала до 30 очков, затем, кто набрал 30 очков, кидает от девяти очковой линии и при каждом попадании дается одно очко. | 1. В игре принимают участие от 2 до 7 человек.  2. Нельзя кидать вне очереди.  3. Выигрывает тот, кто быстрее наберет 33 очка.  4. нельзя промахиваться мимо мяча, если промахиваешься, снимается 3 очка. | Детям нужно показать технику штрафного броска в баскетболе. |

# **Подвижная игра «Пионербол**» **(13 – 15 лет)**

**Качества:** ловкость, прыгучесть.

**Задачи:**

1. Учить детей игре в волейбол

2. Совершенствовать двигательные навыки.

3. Укреплять здоровье детей.

**Инвентарь:** волейбольный мяч и сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Линия подачи  Сетка  Линия подачи | Играющие делятся на две команды по шесть человек. Каждый игрок команде встает на площадке в определенном порядке. Подачу мяча производят из-за лицевой линии площадки. Игроки другой команды ловят мяч обеими руками. Затем они могут передавать мяч (до трех раз) и перекидывают мяч через сетку, чтобы игроки другой команды не могли поймать мяч. Каждый игрок может делать 3 шага. Если игроки поймали мяч вдвоем, мяч кидается с места. Игра длится до 15 очков | 1. Переход подач: команда, которая вводила мяч не забивает, а забивают ей. Мяч отдается сопернику, они меняются местами по часовой стрелке.  2. Нужно четко попадать в площадку.  3. Нельзя касаться сетки.  4. При подаче нельзя касаться мячом сетки. | Игра рассчитана на детей, не умеющих играть в волейбол.  Перед началом игры показать все действия выполняемые в игре. |

# **Подвижная игра «Выталкивание из круга**» **(13 – 16 лет)**

**Качества**: напористость, стремление к достижению цели.

**Задачи:**

1. Воспитывать, у детей уважение к сопернику, здорового чувства соперничества.

2. Укреплять скелет, связки и мышцы.

**Инвентарь**: гимнастические палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| палка  игроки  2м | Играющие делятся на две команды. В каждый из кругов встают по одному игроку от команды, начиная с игроков более высоких по росту. Каждой паре игроков, встающих в круг, дается по деревянной гимнастической палке. Оба игрока берутся обеими руками около середины, а конец прижимают локтем к туловищу.  По общему сигналу руководителя игроки в кругах начинают выталкивать друг друга. За каждое выталкивание команде дается одно очко. Выигрывает команда, одержавшая больше побед. | 1.В процессе выталкивания конец палки нельзя выпускать из-под локтя.  2.Не допускаются резкие толчки и рывки.  3.Продолжительность 1,5 – 2 минуты.  4.Металлические палки давать нельзя. | Варианты:  1. Упираясь, друг в друга плечом.  2. Упираясь руками в плечи.  3. Подбор игроков ведется по физическим данным. |

# **Подвижная игра «Одно касание» или «Мазила» (14 – 16 лет)**

**Качества:** ловкость.

**Задачи:**

1. Обучать детей игре в футбол.

2. Упражнять детей в реализации мяча, в четкости удара.

3. Укреплять здоровье детей.

**Инвентарь:** футбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| стена  2,5м  мяч  играющие | Играть может от 2 до 6 человек. Играющие распределяются по порядку и в этом порядке бьют по мячу так чтобы он ударился в стену.  Следующие игроки бьют с того места, где остановился мяч.  Кто промахивается, тот бьет еще раз и получает штрафное очко.  Из штрафных очков складывается слово (за каждое очко – буква). Например: “Мазила” | 1. Нельзя бить не в свою очередь.  2. Проигрывает тот, кто быстрее составит слово.  3. Если мяч попал в яму, большую лужу, его можно вынести. | В конце игры можно придумать наказание.  Например: Пронести мяч между ног и т.п. |

# **Подвижная игра «Коняшки**» **(14 – 17 лет)**

**Качества:** ловкость, настойчивость, сила.

**Задачи:**

Упражнять детей в различных видах силовых упражнений.

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

Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы тела.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| площадка  играющие | Игра проводится на улице, на траве и на песке.  Участвуют в игре две пары игроков. В каждой один игрок запрыгивает на спину другому игроку (на закукры). Один игрок – наездник, другой конь.  Игра начинается с того, что они между собой встречаются и начинают бороться. Проигрывает тот, кто быстрее упадет на землю. | 1. Нельзя хвататься за одежду.  2. Нельзя ударять соперника.  3. Коням можно толкаться туловищами.  4. Нельзя выходить за линию. | Можно провести между несколькими парами сразу. Выигрывает тот, кто остается последний. |

# **Подвижная игра «Человек - амфибия**» **(14 – 17 лет)**

**Качества:** настойчивость, выдержка.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в плавании, нырянии, задержке дыхания.

2. Закреплять умение плавать.

3. Укреплять мышцы и легкие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| Бортик бассейна  15м  20м | Игра проводится в бассейне на 1-2х дорожках.  Суть игры: отталкиваясь от бортика, играющий плывет под водой. Кто дальше уплывет, тот и выиграл. | 1. Плыть можно как умеешь.  2. Иметь при себе очки для плавания. | Проверить все ли дети умеют правильно держаться на воде. |

# **Подвижная игра «Картошка**» **(15 – 17 лет)**

**Качества:** ловкость, коллективизм, взаимовыручка.

**Задачи:**

1. Учить детей основным действиям в игре в волейбол.

2. Упражнять детей в передаче мяча и атакующему удару.

3. Оздоравливать и улучшать здоровье детей.

**Инвентарь**: волейбольный мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| играющие | Дети становятся в круг на вытянутые руки, начинают передавать друг другу мяч (по волейбольному). Кто первым ошибается, тот садится в круг (в любое место). Игроки стараются в него попасть мячом (атакующей подачей) если в него попали (в тело, голову и т.д.) он садится в центр. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает мяч. Когда он это сделает на его место встает тот, кто последний дотрагивался до мяча. | 1.Можно касаться мяча только один раз.  2.Передача должна быть не ниже пояса и не выше вытянутых рук.  3.Водящему нельзя прыгать и ловить мяч от земли.  4.Если игроки пропускают мяч то в круг садится тот чей мяч, а именно по правую руку. | Игра совершенствует основные действия в волейболе.  Следить за выполнением правил. |

# **Подвижная игра «Сопля**» **(15 – 17 лет)**

**Качества:** выносливость и сила.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в подтягивании на перекладине.

2. Укреплять плечевой пояс и другие мышцы тела.

**Инвентарь:** турник.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
|  | Играть могут от 2х до 7 человек. Первый играющий подтягивается 1раз, затем все играющие повторяют по очереди тоже самое. Затем первый игрок подтягивается два раза и остальные повторяют за ним. Так кол-во подтягиваний доходит до 5ти раз. После 5ти раз кол-во опускается вниз сначала 5,4,3,2,1. Затем опять вверх. И так повторяется.  Выигрывает тот, кто больше всех подтянется. | 1. Подтягиваться нужно без рывков и без отдыха.  2. Подтягиваться нужно до подбородка.  3. Нельзя перехватываться. | Игра подходит для детей у кого слабо развит плечевой пояс. |

# **Подвижная игра «Веселые ныряльщики**» **(15 – 17 лет)**

**Качества:** выдержка.

**Задачи:**

1. Учить детей нырянию и плаванию под водой.

2. Совершенствовать технику плавания.

3. Улучшать координацию движений и увеличивать объем легких.

**Инвентарь:** небольшие не плавающие предметы (ключ, пл. очки и т.п.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| 2,5м глубина    12м ширина  17м | В бассейне детям кидают в разные места различные предметы. Они стараются за меньшее кол-во времени их достать. Выигрывает тот, кто быстрее всех достанет все предметы. | 1. Нырять можно только в очках.  2. Если в руках предметы не помещаются нужно вынырнуть и положить на бортик бассейна предметы. | Проводить игру можно только в бассейне на глубине 2,5м–3м |

# 

# **Подвижная игра «Регби» или «Борьба за мяч**» **(15 – 17 лет)**

**Качества:** смелость, выносливость, взаимовыручка, выдержка, настойчивость, коллективизм.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье детей, стойкость и моральный облик.

2. Упражнять детей в беге, борьбе, метании и пассе мяча.

3. Закреплять основные двигательные навыки.

**Инвентарь:** мяч набитый песком.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация** | **Содержание** | **Правила** | **О.М.У.** |
| кольцо  линия центра  кольцо | Игра проводится на баскетбольной площадке, в зале. Играющих делят на две команды равные по силам. Командам дается мяч. И каждый игрок команды старается забить мяч в кольцо соперника. Тем самым дает своей команде очко. Противник любыми путями (в рамках правил) старается отнять мяч и забить так же в кольцо соперника.  Игра продолжается 5-40 мин в зависимости от настроения играющих. | 1. Нельзя: толкать в спину бегущего; хвататься за одежду; ставить подножки; ударять в лицо; хватать за волосы.  2. Можно: валить противника за ноги, тело и легко за шею; бросать несколько раз по кольцу.  3. Если играющие долго находятся на полу и в руках у них мяч - объявляется “спорный мяч”. | Детей подбирают по физическим данным.  Следить за выполнением правил.  В случае легких травм обращаться к врачу. |

**Картотека подвижных игр для секционной работы по разделам**

**программы Физическая культура в СОШ**

**«ЭСТАФЕТА НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ» (I четверть: лёгкая атлетика)**

Качества: преодолевание трудностей.

Задачи: развивать умение преодолевать различные препятствия.

Инвентарь: скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окоп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд  - различные  препятствия  (конь, козёл,  скамейка и  др.) | Подготовка: Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.  Содержание: По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встаёт в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, - головной игрок поднимает руку вверх.  Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету. | 1) Бег начинается по сигналу руководителя.  2) Преодоление всех препятствий обязательно.  3) За каждое нарушение насчитываются штрафные очки. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«БЕГ ЗА ФЛАЖКАМИ»**

Качества: быстрота, реактивность.

Задачи: развивать быстроту, активность в детях.

Инвентарь: мел, флажки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - капитаны команд  - игроки  - флажки  - движение  команды за  флажками | Подготовка: Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20- 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м., в шахматном порядке раскладывают флажки.  Содержание: По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесённые их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.  Побеждает команда, набравшая больше очков. | 1) Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле.  2) Запрещается отнимать флажки друг у друга.  3) За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя.  4) Капитаны команд играют на равных правах со всеми. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«СТАРТ ПОСЛЕ БРОСКА»**

Качества: меткость, скорость.

Задачи: развивать умение быстро бегать и метать.

Инвентарь: флажки, мел (или краска), два малых мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки  противо-  положенных  команд | Подготовка: Класс делится на 2 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 ещё два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками – два малых мяча.  Содержание: По команде «На старт!» 2 метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно2 бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» - бегуны устремляются вперёд. 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 2 метателя и 2 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. | 1) Метатели и бегуны выбегают вперёд одновременно после команды «Марш!».  2) Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м.  3) Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ПРЫЖКИ ПО ПОЛОСКАМ»**

Качества: прыгучесть.

Задачи: развивать прыгучесть.

Инвентарь: мел.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - помощник  руководителя  - руководитель  - играющие | Подготовка: Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперёк коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на 3-4 команды, которые встают шеренгами.  Содержание: По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.  Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. | 1) Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60,90,100 см).  2) Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность.  3) Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую – 2 очка и т.п.  4) Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает. | | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«УСПЕЙ ЗАНЯТЬ МЕСТО»**

Качества: быстрота, смекалка, внимательность, память.

Задачи: развивать быстроту, внимательность.

Инвентарь: мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - играющие  - водящий | Подготовка: Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга.  Содержание: По команде руководителя водящий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идёт водить.  Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. | 1) Игра начинается по сигналу руководителя.  2) Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«АЛЬПЕНИСТЫ» (II четверть: гимнастика)**

Качества: преодолевание препятствий.

Задачи: развивать равновесие, смелость, прыгучесть, быстроту, силу.

Инвентарь: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ленточка или флажок, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки противоположных  команд | 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: По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейке, 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 спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мете. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».  Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая. | 1) Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки.  2) Игрок не должен терять равновесия.  3) Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем.  4) Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЭСТАФЕТА С ЛАЗАНЬЕМ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕМ»**

Качества: преодоление препятствий.

Задачи: развивать силу, ловкость, быстроту, смелость.

Инвентарь: гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, гимнастические маты, флажки, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| 🟋 🟋  - игроки противоположных  команд | Подготовка: Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от нее. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.  Содержание: По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил. | 1) Игрок обязан коснуться флажка.  2) Запреща-ется преждевременно выбегать вперед. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ РАВНОВЕСИЯ»**

Качества: координация.

Задачи: развивать смелость, ловкость, быстроту, точность, координацию.

Инвентарь: гимнастические скамейки, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных команд  - стенка зала  - гимнастическая скамейка | Подготовка: 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх). Содержание: По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. | 1) Бег начинается по сигналу.  2) Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3) За каждое нарушение даются штрафные очки. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ВЕРЁВОЧКА ПОД НОГАМИ»**

Качества: прыгучесть.

Задачи: развивать прыжки через скакалку.

Инвентарь: гимнастическая скакалка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила**  **игры** | **ОМУ** |
| - игроки  противополож  ных команд | Подготовка: Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке. Содержание: По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему , и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее число раз задели веревочку. | 1) Игрокам запрещается задевать веревочку ногами.  2) Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.  3) За каждое нарушение правил командам начисляют штрафные очки. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЛОВКИЙ ПЕРЕМАХ»**

Качества: гибкость, ловкость, скорость.

Задачи: развивать гибкость, ловкость, скорость.

Инвентарь: гимнастическая палка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки    - гимнастическая  палка | Подготовка: Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает её верхний конец рукой.  Содержание: По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив её (палку), и снова поймать ладонью правой руки.  Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.  Примечание: Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем. Игру можно проводить командами. | 1) Игра начинается по сигналу руководителя.  2) Перемах выполняется прямой ногой.  3) Во время перемаха игрок отпускает палку. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ И БРОСКОМ МЯЧА В КОРЗИНУ»**

**(III четверть: спортивные игры, лыжи)**

Качества: умение вести мяч, бросать мяч в корзину, передавать мяч и ловить его.

Задачи: развивать владение мячом.

Инвентарь: два баскетбольных мяча, баскетбольная площадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Схема игры | Содержание игры | Правила игры | ОМУ |
| - игроки  противоположных  команд | Подготовка: Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются 2 баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.  Содержание: По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперёд, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договорённости), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.  Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей. | 1) Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.  2) Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю.  3) Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придётся сделать несколько бросков.  4) Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.  5) За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«БАСКЕТБОЛ С НАДУВНЫМ МЯЧОМ»**

Качества: умение владеть надувным мячом.

Задачи: развивать умение владеть надувным мячом.

Инвентарь: баскетбольная площадка, надувной мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд  - руководитель | Подготовка: Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.  Содержание: Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.  Примечание: Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик. | 1) Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2) За нарушение мяч передается другой команде, За вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«НОГОЙ И ГОЛОВОЙ ЧЕРЕЗ СЕТКУ»**

Качества: умение играть мячом ногами и головой, знания правил волейбола.

Задачи: развивать умение играть мячом ногами и головой.

Инвентарь: волейбольная площадка, мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд    - волей-  больная  сетка | Подготовка: Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.  Содержание: По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется до 10 очков, играют три партии. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. | 1) Счет в игре ведется по волейбольным правилам.  2) Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«СОРОКОНОЖКА НА ЛЫЖАХ»**

Качества: умение быстро передвигаться на лыжах без палок, коллективизм.

Задачи: развивать умение передвигаться на лыжах без палок, умение работать в команде.

Инвентарь: лыжи, длинная верёвка, ветки или флажки, палка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| Финиш  Старт    - игроки разных  команд    - верёвка | Подготовка: Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.п. На расстоянии 60-100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой напротив каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или накатать из снега большие комья.  Содержание: По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечёвку, бегут к финишной черте.  Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей. | 1) Игра начинается по сигналу руководителя.  2) Все лыжники должны бежать, держась за верёвку.  3) Если игрок отпустил верёвку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за неё.  4) Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечёт финишную черту. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«УСКОРЕННЫЙ ХОД»**

Качества: умение быстро передвигаться на лыжах, реактивность, память.

Задачи: развивать реакцию детей, память, быстроту передвижения на лыжах.

Инвентарь: лыжи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд  - руководитель  - движение  игроков | Подготовка: Лыжники строятся в две колонны на расстоянии длины палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Руководитель занимает место сбоку.  Содержание: Руководитель громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю строну лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперёд. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и, как только последний лыжник поровняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны. Через 1-2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию, руководитель продолжает вызов номеров.  Побеждает команда, набравшая больше очков. | 1) Игра начинается по сигналу руководителя.  2) Номера за вызванными лыжниками сохраняются.  3) Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны руководителем. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЭСТАФЕТА ЗВЕРЕЙ» (IV четверть: лёгкая атлетика)**

Качества: воображение, фантазия, память, внимательность, реакция, скорость.

Задачи: развивать воображение детей, память, реакцию, скорость бега.

Инвентарь: мел, булавы или стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила**  **игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд  - руководитель | Подготовка: Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают название зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвёртые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.  Содержание: Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперёд, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.  Побеждает команда, заработавшая большее количество очков. | 1) Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде.  2) Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ПОГОНЯ»**

Качества: скорость, меткость, ловкость, честность.

Задачи: развивать скорость бега, меткость бросков мячей, ловкость и честность детей.

Инвентарь: набивные мячи (или флажки), малые теннисные мячи, листок бумаги и ручка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила**  **игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных команд  - руководитель  - флажки и теннисные  мячи | Подготовка: Ученики выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6-8 м одна за другой. В 15-20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладётся малый матерчатый (теннисный) мяч.  Содержание: По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока учитель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.  Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков. | 1) Каждый игрок должен обегать свой мяч.  2) После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону.  3) За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«НАСТУПЛЕНИЕ»**

Качества: скорость, коллективизм, реактивность.

Задачи: развивать реакцию детей, скорость бега, чувство партнёрства.

Инвентарь: мел, лист бумаги и ручка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд  - игроки  наступающей команды, взявшись  за руки    - движение  игроков команд | Подготовка: Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спартак» и «Зенит»).  Содержание: Учитель предлагает команде «Спартак» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зенит». Когда игроки будут на расстоянии 3-4 шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.  Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков. | 1) Убегать и догонять можно только по сигналу.  2) Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.  3) Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединяют руки скрестно и т.д.  4) Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЭСТАФЕТА ПО КРУГУ»**

Качества: скорость, умение передавать и принимать эстафетную палочку, коллективизм.

Задачи: развивать скорость, умение передавать и принимать эстафетную палочку.

Инвентарь: эстафетная палочка (или городок, теннисный мяч).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила игры** | **ОМУ** |
| - руководитель    - игроки  противоположных  команд | Подготовка: Все играющие делятся на 3-5 команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).  Содержание: По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше. | 1) Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем -мешать игрокам, совершающим перебежки.  2) За нарушения правил начисляются штрафные очки. «Эстафету по кругу» можно проводить с ведением баскетбольного мяча. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**«ЧЕЛНОК»**

Качества: прыгучесть.

Задачи: развивать прыжки с места на двух ногах.

Инвентарь: мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Схема игры** | **Содержание игры** | **Правила**  **игры** | **ОМУ** |
| - игроки разных  команд  - капитаны  команд | Подготовка: Игра может проводится одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или раздельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а другой - влево.  Содержание: Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии. | 1) Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают.  2) Если после приземления игрок оступится назад (обопрется об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления.  3) Каждый имеет право только на один прыжок. | Собрать внима-  ние детей, настроить их на игру, мотивировать. |

**Положение о соревнованиях по подвижным играм**

**для учащихся 1 – 4 классов**

**Цель:** организовать активный отдых детей

**Задачи:**

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую систему и здоровье детей.
2. Закреплять двигательные навыки основных движений, развивать физические качества.
3. Воспитывать дисциплинированность, взаимовыручку, умение действовать в коллективе.

Состав команд: 2 команды 6-10 человек.

Оснащение: волейбольный мяч, мел.

Врачебный контроль: присутствие на соревнованиях медсестры.

***Программа соревнований***

*1. Подвижная игра «Караси и щука»*

Подготовка: на одной стороне площадки находятся караси, на другой щука.

Содержание игры: по сигналу караси перебегают на другую сторону, щука ловит их. Пойманные караси берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть, под руками, щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет 8-9, они образуют корзины – круги, через которые надо перебегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают 15-18 человек, взявшись за руки. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей. Когда пойманных карасей становится больше, чем не пойманных, игроки образуют верши – коридор, из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. Щука находится у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой щуки.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Все караси обязаны перебежать, пройти сеть и верши.
3. Стоящие не имеют права задерживать их.
4. Игроки, образующие корзину, могут поймать щуку, если им удастся закинуть сцепленные руки за спину или поймать её в корзину или захлопнуть верши, в этом случая все караси отпускаются и выбирается новая щука.

Усложнения:

1. Усложнить двигательные действия: прыгать на двух ногах.
2. Изменить правила игры: уменьшить количество карасей из которых состоит сеть.

*2. Подвижная игра «Белые медведи»*

Подготовка: площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий - белый медведь. Остальные – медвежата произвольно размещаются на всей площадке.

Содержание игры: медведь кричит: «Выхожу на ловлю» - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка и отводит его на льдину, затем другого. Эти два пойманных медвежонка берутся за руки, после чего начинает ловить других играющих. Настигнув кого–нибудь два медвежонка соединяют свободные руки, так чтобы пойманный очутился между руками и кричат: «Медведь на помощь». Медведь подбегает, осаливает пойманного и отвозит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем. Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры:

1. Медвежонок не может выскальзывать из под рук, окружившей его пары, пока его не осалил медведь.
2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Усложнения:

1. Уменьшить размеры площадки.
2. Ввести второго водящего.
3. Ввести новое движение: прыжки на двух ногах.

*3. Подвижная игра «Охотники и утки»*

Подготовка: играющие делятся на две команды, одна из которых охотники становятся по кругу, вторая утки входит в середину круга. У охотников волейбольный мяч.

Содержание игры: по сигналу охотники начинают выбивать уток. Каждый игрок может сам метать мяч или передавать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Игра заканчивается, в круге не остаётся ни одной утки, после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая в меньшее время подстрелить большее количество уток. Руководитель может установить время игры для метания мяча в уток, тогда итог подводиться по количеству уток, выбитых за это время.

Правила игры:

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют право ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Усложнения:

1. Ввести в игру второй мяч.
2. Уменьшить границу площадки для проведения игры.

*4. Подвижная игра «Два Мороза»*

Подготовка: на противоположных сторонах площадки, отмечаются два города, играющие разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки перемещаются 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 распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры:

1. Начинать бег можно только после произношения слов.
2. Осаливание за линией города не считается .
3. Осалиных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

*5. Подвижная игра «Защищай товарища»*

Подготовка: все играющие кроме двух становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч, в середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры: по сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом. Побеждают игроки которые дольше продержаться в роли водящих.

Правила игры:

1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается.
2. Попадание в голову не засчитывается.
3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела.
4. Водящему нельзя касаться защитника руками.

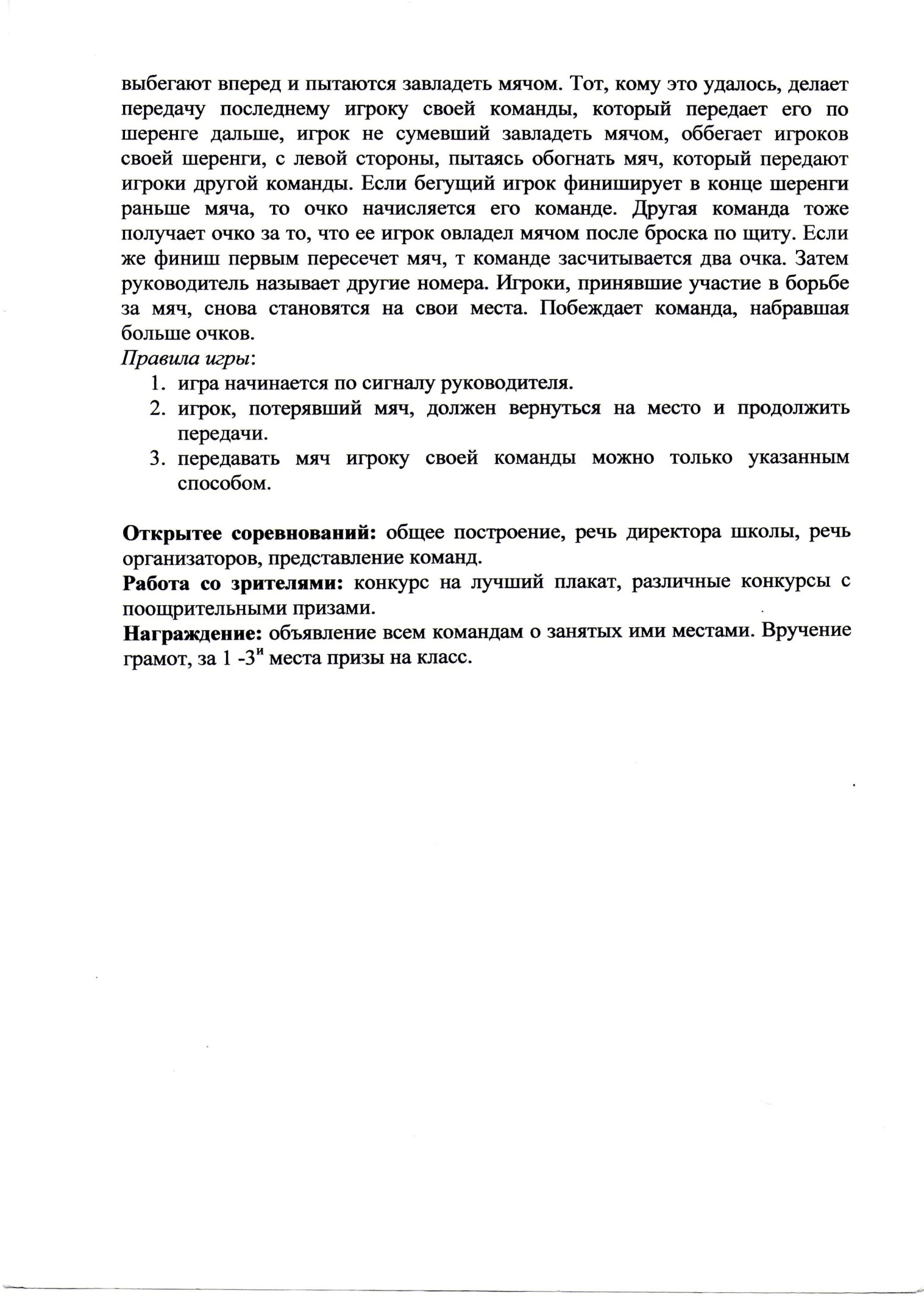
*6. Подвижная игра «Подвижная цель»*

Подготовка: ученики образуют большой круг (стоят в двух трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию, выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры: по сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увёртывается. Кому это удаётся сделать, становиться водящим. Игру можно продолжать в двух – трёх кругах. Побеждает игрок который дольше всех был в роли водящего.

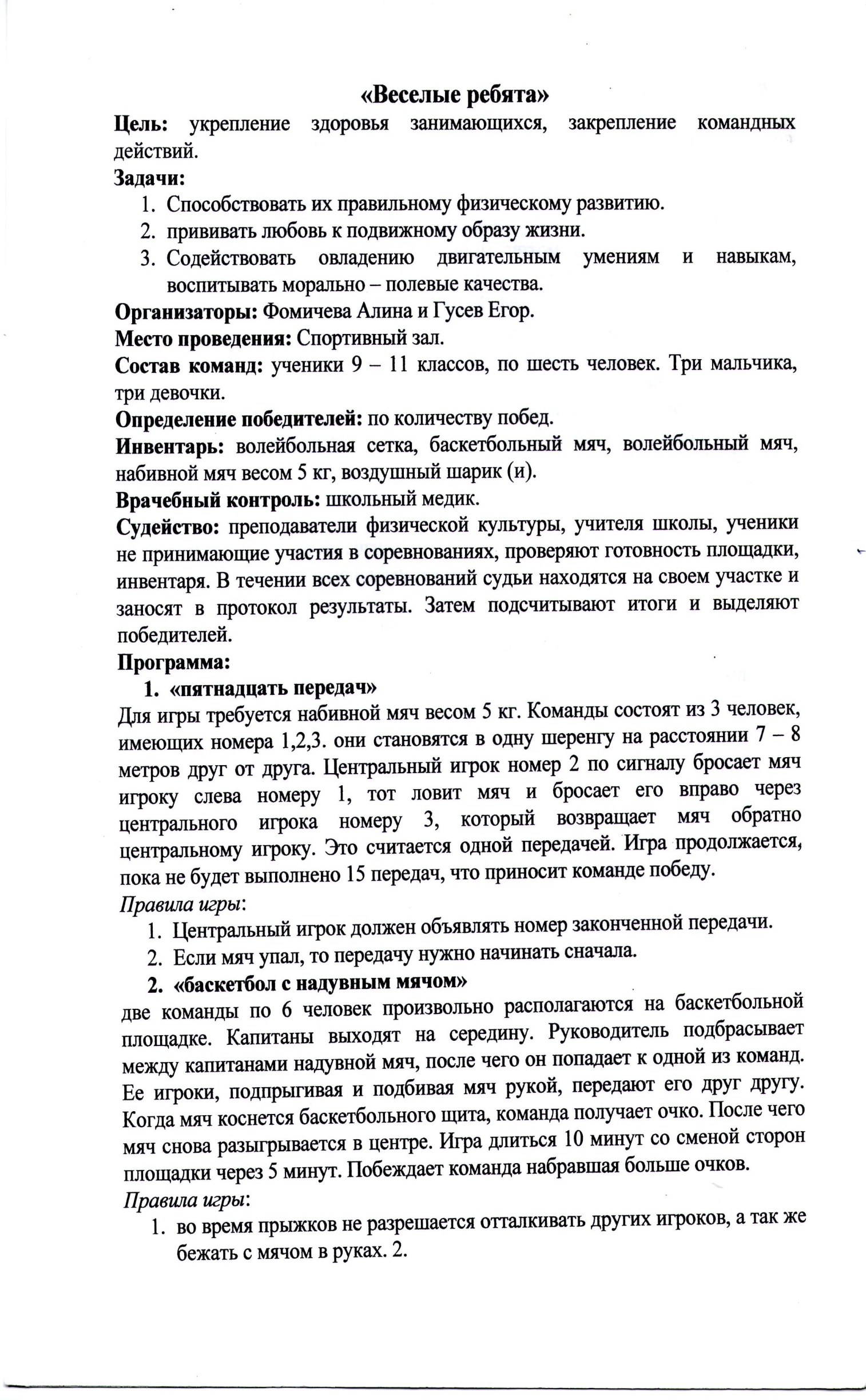
Правила игры:

1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту.
2. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.
3. Если водящему удалось поймать мяч, то он не выбывает из игры.
4. Попадание в голову не засчитывается.



**Положение о соревнованиях по подвижным играм**

**для учащихся 1 – 4 классов**

****

