

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кожановская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании ШМО

Протокол № 1
от « 31 » авг 2022

«Согласовано»
зам. директора по ВР

Анто
Т.А. Потехина
« 31 » августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ
Кожановская СОШ
В.М. Шергина ВМШ

« 09 » 09 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Подвижные игры»

направленность – физкультурно-оздоровительная

возраст обучающихся – 8-0,10 лет

срок реализации – 1 год

Составитель:

Степанов Анатолий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ Кожановская СОШ

1. Раздел Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Актуальность. Программа «Подвижные игры» предназначена для обучения детей 2-4 классов в системе дополнительного образования, является базовой областью, положение которой обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья детей. Основу составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способности индивида. Они являются неперенным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния. Подвижные игры – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. Программа составлена на основе авторской адаптационной педагогической разработки «Подвижные игры», авторы разработки Аносова С. П., Ковалева Т. Н., 2011г.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Уровень – стартовый (ознакомительный). Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к занятиям подвижных игр.

Адресат программы. Программа рассчитана на организацию занятий с разновозрастной категорией обучающихся 2-4 классов. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей. Для обучения по данной программе принимаются все дети, изъявившие желание, без отбора (при наличии медицинской справки о допуске до занятий подвижными играми).

Объем и срок освоения программы. Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут, в год 70 часов.

Форма обучения – очная, во внеурочное время.

Цели и задачи программы

Цели:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

Содержание программы

Учебный (тематический) план (2-4 классы)

№ п/п	Название раздела	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Развитие внимания	«Встань правильно»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Карлики и великаны»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«К своим флажкам»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое

						наблюдение
		«У ребят порядок строгий»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	Развитие быстроты	«Дети и медведи»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Гуси-лебеди»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Зима - лето»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Космонавты»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
3	Комплексное развитие физических качеств	«Зайцы, сторож и Жучка»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Колдунчики»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Через ручеёк»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Стая»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Пчёлы и медвежата»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
4	Эстафеты	«Олимпийцы среди нас»	5	0,10	4,50	Педагогическое наблюдение
		«Скачки»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Переправа»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
		«Попади в цель»	4	0,10	3,50	Беседа. Педагогическое наблюдение
5		Промежуточная аттестация	1		1	тестирование
	Итого		70	1,50	68,50	

Содержание учебного плана 2-4 класса

№	Тема	Содержание программы
1	Развитие внимания.	<i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности с учётом требований сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <i>Практика:</i> Комплекс подвижных игр с правилами (приложение №1),
2	Развитие быстроты.	<i>Теория:</i> Об истории, культуре народных игр. <i>Практика:</i> Комплекс подвижных игр с правилами (приложение №1),
3	Комплексное развитие физических качеств.	<i>Теория:</i> Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. <i>Практика:</i> Комплекс подвижных игр с правилами (приложение №1),
4	Эстафеты.	<i>Теория:</i> Судейство. Правила судейства. Технические действия из базовых видов спорта. <i>Практика:</i> Комплекс подвижных игр с правилами (приложение №1),

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (2-4 класс)

Четверть	Период (неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1-9 – посчитайте	Развитие внимания	4	Беседа. Педагогическое наблюдение

	по неделям			
	1-9	Развитие быстроты	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
	1-9	Комплексное развитие физических качеств	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
	1-9	Эстафеты	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
Каникулы	10	Развитие внимания	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	11-18	Развитие внимания	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
	11-18	Развитие быстроты	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
	11-18	Комплексное развитие физических качеств	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
	11-18	Эстафеты	4	Беседа. Педагогическое наблюдение
Каникулы	19	Развитие быстроты	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
3	20-30	Развитие внимания	5	Беседа. Педагогическое наблюдение
	20-30	Развитие быстроты	5	Беседа. Педагогическое наблюдение
	20-30	Комплексное развитие физических качеств	5	Беседа. Педагогическое наблюдение
	20-30	Эстафеты	5	Беседа. Педагогическое наблюдение
Каникулы	31	Комплексное развитие физических качеств	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
4	32-34	Развитие внимания	3	Беседа. Педагогическое наблюдение
	32-34	Развитие быстроты	3	Беседа. Педагогическое наблюдение
	32-34	Комплексное развитие физических качеств	3	Беседа. Педагогическое наблюдение
	32-34	Эстафеты	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
	35	Промежуточная аттестация.	1	Тестирование

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек; (про это надо указать в теории к содержанию и в практике)

Планируемые результаты

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

Воспитанник получит возможность научиться

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

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

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

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

Метапредметными результатами:

Воспитанник научится:

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

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

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

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

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

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

Воспитанник получит возможность научиться:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы контроля

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- открытые занятия, мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые, поточные и индивидуальные занятия.

Материалы для оценивания

Табло
оценки демонстрации элементарных навыков по критериям в «Подвижных играх»
(2-4 классы)

№ п/п	Ф.И.	критерии				Итог
		демонстрирует развитие внимания	демонстрирует развитие быстроты	демонстрирует развитие физических качеств	учувствует в различных спортивных и праздничных мероприятий	

Зачет ставится при.....

Незачет ставится при.....

Список литературы

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. // В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.

Методические материалы

Приложение 1

Игры на развитие внимания

«Встань правильно»

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по первому сигналу учителя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму — все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) взявшись за руки в командах, ранее составленных преподавателем, в шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Правила: команда, сумевшая первой занять свое место, побеждает.

ОМУ (организационно-методические указания): заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

Развитие быстроты

«Дети и медведи»

Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.

Инвентарь: обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по сигналу учителя два медвежонка, держась за руки, начинают ловить детей. Задержанные игроки отводятся на льдинку. Когда на льдинке соберется двое, четверо и т. д. детей, они также образуют пары и начинают ловить оставшихся участников.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все игроки.

ОМУ: при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он и выбирает себе пару.

Комплексное развитие физических качеств

«Колдунчики»

Задачи: развитие ловкости, сообразительности, координации движений. Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: из играющих выбирается колдунчик. Он осаливает играющих. Они должны стоять неподвижно, расставив ноги. Игроки считаются расколдованными, если один из бегающих игроков проползет у них между ног.

Правила: забегать за пределы площадки нельзя. Когда колдунчик осалит половину игроков, тогда выбирается новый.

ОМУ: учитель отмечает лучших колдунчиков.

Спортивные эстафеты

Эстафета «Олимпийцы среди нас»

Инвентарь: эстафетная палочка, две поворотные стойки на каждую команду. Бег с эстафетной палочкой в руках (две поворотные стойки - одна перед командой на расстоянии Юм, другая позади на расстоянии 5м). Игрок оббегает стойку, стоящую впереди, затем оббегает стойку позади команды и только потом передаёт палочку игроку, стоящему впереди колонны. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета «Скачки»

Инвентарь: большие мячи на каждую команду.

Прыжки на мяче (выполняются до поворотной стойки и обратно до пересечения финишной линии, после чего мяч передаётся следующему участнику). Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Игры на развитие внимания

«Стань правильно»

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по первому сигналу учителя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму — все должны построиться в указанном месте. Варианты построения:

- а) взявшись за руки в командах, ранее составленных преподавателем, в шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Правила: команда, сумевшая первой занять свое место, побеждает.

ОМУ (организационно-методические указания): заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

«Карлики и великаны»

Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения. Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по команде учителя «Великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки, как можно выше, по команде «Карлики» присесть, как можно ниже. Варианты заданий для «великанов»:

- а) на носки, руки вверх;
- б) подпрыгнуть, как можно выше;
- в) руки за голову, на пятки. Варианты заданий для «карликов»:

- а) присесть, руки на пол;
- б) сесть на пол, руки за спину;
- в) упор присев.

Правила: выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд.

ОМУ: опробовать с играющими выполнение данных команд, проследить за правильностью выполнения И.п.

«К своим флажкам»

Задачи: развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: разноцветные флажки. Место: спортивный зал, площадка, рекреация. Содержание: в центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке. По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу — приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг водящего.

Правила: побеждает команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего водящего. Варианты построения:

- а) взявшись за руки в шеренгу;
- б) в колонну, игроков с флажками ставить вперед;
- в) с музыкальным сопровождением.

Играющие двигаются по кругу или за руководителем, повторяя за ним различные движения. По сигналу все занимают свои места около своих флажков.

ОМУ: флажки следует использовать разных цветов. Играющие не должны сговариваться, подглядывать, когда водящие меняются местами.

У ребят порядок строгий Задачи: развитие внимания, слуха, ориентировки в пространстве, воспитание дисциплинированности, навыка строевой подготовки. Инвентарь: не требуется. Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие стоят в шеренге по росту за чертой. По команде учителя участники игры расходятся по площадке со словами: У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее! Тра-та-та, тра-та-та!

Далее преподаватель командует: «Становись!». Играющие по росту строятся в шеренгу на указанном месте, выполняют строевые упражнения: «Равняйся!», «Направо!», «Смирно!», «Шагом марш!». После команды «Разойдись!» игра повторяется.

Правила: при построении в шеренгу запрещается толкаться и силой занимать свое место. Выполнять все действия следует по команде учителя. Варианты построения:

- а) взявшись за руки по росту;
- б) общий круг, соблюдая построение по росту.

«Фигуры»

Задачи: воспитание инициативы, творческого подхода, развитие чувства ритма, быстроты реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по сигналу учителя участники разбегаются по залу и играют. По второму сигналу играющие останавливаются, принимают какую-либо позу и замирают. По третьему сигналу водящий ходит среди фигур и касается рукой того игрока, который пошевелился.

Правила: водящим становится игрок, который пошевелился.

Вариант: водящим становится игрок, чья фигура больше всех понравилась водящему. ОМУ: следует отметить наиболее удачные позы. Позы, принимаемые игроками, могут быть тематического содержания.

«Флюгер»

Задачи: развитие координации движений, умения ориентироваться на местности, внимания, быстроты реакции, тренировка вестибулярного аппарата.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие строятся в шеренгу. Учитель называет стороны света и для каждой из них определяет свое действие: север — руки на пояс; юг — руки на голову; восток — руки вверх; запад — руки вниз.

Правила: за каждую ошибку играющий получает штрафное очко. Игра продолжается обусловленное время (3—4 мин). Победит тот, кто наберет меньшее количество штрафных очков.

Вариант: играющие двигаются по площадке, а по команде учителя останавливаются и выполняют условия игры. ОМУ: игру необходимо опробовать.

«Кот идет»

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости. Инвентарь: скамейка.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: из играющих выбирается кот. Он находится в углу зала в своем доме.

Остальные играющие - мыши. Они размещаются по залу в норах. Учитель говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей.

Спит усатый кот злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: Тра-та-та, тра-та-та Не боимся мы кота.

По сигналу учителя «Кот идет!» все мышки застывают. Если мышка шелохнется, кот забирает ее к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор, пока руководитель не скажет: «Кот ушел».

Правила: когда кот выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота. Вариант: игру следует проводить под музыку. Для движений мышей рекомендуется мелодия польки, а для движения кота — мелодия марша.

ОМУ: забирать кот должен только тех мышек, которые шевелились. Можно предложить детям использовать в игре наиболее интересные позы.

«Птица без гнезда»

Задачи: развитие реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по команде учителя «Птицы — в полет!» птицы оставляют свои гнезда и летают по залу, руками имитируя движения крыльев. Внезапно учитель говорит: «Птицы — в гнезда!». Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями. Игра начинается сначала.

Правила: после команды «Птицы — в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы — в гнезда!». ОМУ: игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

Развитие быстроты

«Дети и медведи»

Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.

Инвентарь: обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по сигналу учителя два медвежонка, держась за руки, начинают ловить детей. Задержанные игроки отводятся на льдинку. Когда на льдинке соберется двое, четверо и т. д. детей, они также образуют пары и начинают ловить оставшихся участников.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все игроки.

ОМУ: при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он и выбирает себе пару.

«Гуси-лебеди»

Задачи: совершенствование навыков быстроты, ловкости, воспитание организованности, дисциплинированности.

Инвентарь: скамейка, обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: перед началом игры гуси-лебеди располагаются в загоне, волк уходит за гору, птичница — в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: «Гуси-лебеди». Те ей отвечают: «Га-га-га». Птичница спрашивает: «Есть хотите?» — «Да-да-да». — «Тогда летите все в поле». Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20—30 с птичница говорит: «Гуси-лебеди, волк за горой». Гуси-лебеди спрашивают: «А что он там делает?» — «Гусей щиплет», — отвечает птичница. «Каких?» — «Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой». С этими словами гуси-лебеди улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается их поймать.

Правила: пойманные игроки отводятся за гору. Игра продолжается 2—3 раза, после чего выбираются новые волк и птичница. В процессе игры нельзя толкаться.

Вариант: вместо птичницы выбирается подпасок, у которого есть три малых мяча. Для подпаска определяется его местонахождение. Когда волк выбегает из-за гор, подпасок, не сходя со своего места, стреляет в него (бросает мячи). Застреленный волк заменяется другим.

ОМУ: выбор волка, птичницы в начале игры по желанию. В процессе игры нельзя толкаться.

«Зима — лето»

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: в игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только учитель игры воскликнет «Зима!» или вброшенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, команда «Зима» становится преследуемой и убегает. «Лето» преследуют «Зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Побеждает команда, запятнавшая больше участников.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади. ОМУ: в зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

«Космонавты»

Задачи: развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости. Инвентарь: обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим — на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля — Луна — Земля, Земля — Марс — Земля и т. п.). Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, игра повторяется.

Правила: выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест запрещается.

ОМУ: заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.

«Кот проснулся»

Задачи: воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации.

Инвентарь: веревочка, мел.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: с одной стороны площадки,

Дом кота за чертой — дом кота, с другой, за чертой — дом мышек. Все мышки образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад, это — хвостики. В центре круга — кот, он спит, сидит на пятках. По команде учителя «Кот проснулся!» кот поднимается и догоняет убегающих мышек. Пойманных мышек кот уводит в дом. Игра заканчивается, когда кот поймает

обусловленное количество мышек (например, 4—5). При повторе игры из числа непойманных игроков выбирается новый кот.

Правила:

а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются:

б) кот имеет право пятнать мышек без команды учителя. Вариант: мышки имеют право освободить своих собратьев, ^А находящихся в доме кота, запятнав их.

ОМУ: перед игрой детям следует напомнить, что пятнать можно лишь касанием ладони по плечу.

Выделить лучшую мышку и лучшего кота.

«Пчелки»

Задачи: развитие скорости, ловкости, координации движений, воспитание сообразительности, творческого воображения.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: за одной чертой размещаются все играющие, за другой, расположенной на расстоянии 15—20 м. находится 3—4 игрока — пчелки. Ребята, высоко поднимая колени, идут к пчелкам и приговаривают:

Мы к лесной лужайке вышли. Поднимая ноги выше, Через кустики, колючки. Через ветки и пенечки, Кто высоко так шагал — Не споткнулся, не упал. Останавливаются вблизи от «пчелок»:

Глянь, дупло высокой елки... Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки! Пчелки начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж — хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать! Нам не страшен пчелок рой, Убежим скорей домой! После этого ребята убегают домой. За ними гонятся пчелки. Каждая хочет ужалить — запятнать кого-нибудь из играющих. Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален. ОМУ: ужаленные игроки становятся пчелками. Игра продолжается.

«Красная шапочка»

Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения. Инвентарь: красный колпачок, картонная полумаска волка. Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: у водящего — волка — картонная полумаска, а у убегающего — красный колпачок. Кто наденет его, тот становится Красной шапочкой. Этого игрока и должен ловить волк. Красный колпачок можно передавать другому игроку. Когда волк поймает; Красную шапочку, он передает ей свою маску, а сам продолжает игру со всеми участниками. Колпачок одевает другой игрок.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни Красной шапочкой, ни волком. ОМУ: волка и Красную шапочку по необходимости можно заменять.

«Ловишки»

Задачи: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: обручи, скамейки. Место: спортивный зал, площадка. Содержание: выбирается ловишка. По сигналу учителя «Раз, два, три —лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону.

Правила: когда водящий поймает 3—4 игроков, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Варианты: от ловишек можно спастись в домике (обручи, скамейки). Выбирают двух водящих. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих.

ОМУ: учитель отмечает лучших ловишек и детей, не попавшихся ловишкам.

Комплексное развитие физических качеств

«Зайцы, сторож и Жучка»

Задачи: закрепление навыка быстрого бега, ловкости, выносливости; воспитание активности, коллективизма. Инвентарь: веревочка. Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: из играющих выделяются сторож и Жучка, остальные — зайцы. На площадке обозначаются: с одной стороны — норы зайцев, с другой — огород и за огородом — двор Жучки и дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40—60 см протягивается веревочка — забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой — дома. По сигналу учителя первые 8—0,10 зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После второго хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

Правила: пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линии нор, догонять нельзя.

ОМУ: сторож и Жучка могут меняться ролями. Когда все зайцы побывают в огороде, выделяются новые сторож и Жучка.

«Колдунчики»

Задачи: развитие ловкости, сообразительности, координации движений. Инвентарь: не требуется. Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: из играющих выбирается колдунчик. Он осаливает играющих. Они должны стоять неподвижно, расставив ноги. Игроки считаются расколдованными, если один из бегающих игроков проползет у них между ног.

Правила: забегать за пределы площадки нельзя. Когда колдунчик осалит половину игроков, тогда выбирается новый.

ОМУ: учитель отмечает лучших колдунчиков.

«Через ручеек»

Задачи: развитие прыгучести, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма. Инвентарь: 2—3 скакалки. Место: спортивный зал, площадка. Содержание: дети находятся у черты. На расстоянии 3—4 м впереди линиями или шнурами обозначаются первый ручеек, шириной 60—70 см, через 2—3 м — второй (можно и третий). По команде учителя первые 8—0,10 игроков бегут, перепрыгивая ручейки, и остаются на другой стороне зала. Затем следующие 8—0,10 человек игроков выполняют то же задание.

Правила: нельзя мочить ноги в ручейке, кто замочил, выбывает из игры. Побеждает игрок, который быстрее всех преодолел ручейки.

ОМУ: нельзя мешать своему товарищу. Учитель отмечает лучших играющих.

«Стая»

Задачи: развитие быстроты реакции, умения действовать в коллективе, навыков в ходьбе, беге, подлезании, прыжках.

Инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки.

Место: спортивный зал, площадка. Содержание: по залу медленно бегают дети — это стая птиц. Впереди — вожак. Он ведет стаю. Полет продолжается 0,5— 1 мин. Учитель дает сигнал «Коршун!». Стая

рассыпается. Каждый стремится быстрее найти какое-нибудь укрытие (скамейку, стенку и др.)- Птица, спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры.

Правила: игра повторяется 3—4 раза. Темп задает учитель. Обгонять вожака нельзя. ОМУ: в конце игры отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут.

«Пчелы и медвежата»

Задачи: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве, тренировка координации движений.

Инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки. Место: спортивный зал.

Содержание: на расстоянии 20—15 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. Половина детей влезает на гимнастическую стенку — это пчелы. По команде «Пчелы, за медом!» дети слезают со стены и бегают по залу. В это время медведи перелезают через скамейки и приближаются к летящим пчелам. После слов учителя «Медведи идут!» пчелы с жужжанием улетаю в улей (на стенку). Медведи возвращаются обратно.

Правила: после 2—3 повторений дети меняются ролями. ОМУ: среди пчел и медведей учитель отмечает лучших.

«Хитрая лиса»

Задачи: развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется. Место: спортивный зал, площадка. Содержание: на одной стороне площадки проводится линия — дом лисы. Играющие образуют круг на расстоянии одного шага друг от друга. Учитель предлагает детям закрыть глаза, после чего обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного из них, который и становится хитрой лисой. Затем учитель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга (в том числе и лиса). На третий раз она быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит и отводит в свой дом. После того как лиса поймает 2—3 играющих, учитель говорит: «В круг!» Дети снова образуют круг, и игра возобновляется.

Правила: играющие не могут разбежаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь». Размеры площадки должны быть оговорены заранее.

ОМУ: перед игрой необходимо напомнить играющим о том, что подглядывать нельзя. Учитель отмечает лучшую лису.

«Филин и птишка»

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, координации, скорости движения, воспитание творческого воображения. Инвентарь: скамейки.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую каждый ребенок изображает, играющие летают по площадке. По сигналу

«Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин кого-то поймает, он должен угадать, какую птицу изображает игрок, и только тогда пойманный становится филином.

Правила: птицы могут улететь в свои гнезда только после команды «Филин!».

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

ОМУ: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например: голубь, ворона, галка, журавль). Гнезда лучше строить на высоких предметах, например скамейках. Каждая птица прячется от филина в своем гнезде.

«Воробушки»

Задачи: развитие быстроты, ловкости, воспитание организованности, внимательности.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал. площадка, рекреация.

Содержание: кошка сидит в центре круга,

а остальные играющие — воробушки — находятся за его пределами. По сигналу учителя воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

Вариант: игра может продолжаться до 30 с. Ее можно повторять несколько раз (с перерывами для отдыха).

Правила: разрешается прыгать на одной, двух ногах по договоренности. Тот, кто пробежал, а не прыгнул через круг, считается пойманным.

ОМУ: учитель отмечает тех воробушков, которых водящий ни разу не коснулся рукой.