МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МБОУ «Курчалоевская СШ №1 им. Дохтукаева М.А.»

Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования

Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

« Подвижные игры »

г.Курчалой, 2026 г.

Пояснительная записка

Обстановка общего кризиса социально-экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, - все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

С самого раннего детства ребенок встречается с игрой, участвуя в которой, примеряет на себя различные роли. Именно в игре ребенок впервые сталкивается с различными видами движений, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, развивают различные физические качества.

Через игру – любимую деятельность детей можно помочь ребенку сформироваться интересной и неординарной личностью. Игры обеспечивают мотивацию познания себя, товарищей, окружающего мира; учат четко формулировать свои мысли, формируют смелость публичного выступления. Театрализованные игры учат замечать и оценивать свои промахи и ошибки других.

Считается, что основная функция игры – развлекательная, поэтому игра как развлечение одно из самых полезных занятий.

Основным условием успешного усвоения программы является знание и свободное владение обширным игровым материалом. Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся в зависимости от их знаний, умений, навыков самостоятельного обучения.

Данная программа включает в себя различные приемы и методы привлечения и активизации детей в игровой деятельности:

- игровые приемы деления на команды и жеребьевка;
- атрибутика и символика;
- игровые виды награждения (дипломы, медали, призы);
- игровые приемы подведения итогов.

Программа составлена таким образом, что используемые игры доступны детям любого возраста. В процессе подготовки к игровой деятельности и в момент самой игры, дети активно используют имеющиеся у них знания, умения и навыки.

Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, добиваюсь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры привлекаю внимание участников к ее содержанию, слежу за точностью движений, выполнением правил, дозировкой физической и умственной нагрузки, поддерживаю эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучаю оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость.

В процессе объяснения новой игры использую различные приемы, в зависимости от ее вида, содержания и степени сложности.

Игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Дается представление о содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков, необходимого материала и атрибутов, правилах. Основная часть времени отводится конкретным игровым действиям. В конце игры дается оценка положительных действий участников.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Программа рассчитана на 135 занятий (по 40 мин.) для обучающихся 1-4 классов: 1 класс – 33ч. по 1 ч. в неделю, 4 класс – по 0,5 ч в неделю.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности:

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми

она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Результатом занятий «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

- 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.

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- 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;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- 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.

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;

- разработать (придумать) свои подвижные игры

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов» Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры» Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Описание материально-технического обеспечения реализации рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

- Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)

- О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.

- Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч детский
- Рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям
- Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная

Список литературы

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

2. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.

3. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry

4. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2007 г.

5. Энциклопедия традиционной молодежной игр Центральной России [Текст] / авт.-сост.: Е.А.Репринцева, И.В. Гороховская, И.П. Ильинская, Р.А. Ляхин, О.Г. Тихомирова. – Курск: Курск.гос.ун-т, 2011. – 263 с.

Тематическое планирование 1 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	10
2.	Подвижные игры	15
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	3

Тематическое планирование 2 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11

2.	Подвижные игры	10
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	8

Тематическое планирование 3 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11
2.	Подвижные игры	8
3.	Эстафеты	6
4.	Игры различных народов	9

Тематическое планирование 4 класс:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11
2.	Подвижные игры	8
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	10

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Гуси-лебеди	1	
2.	У медведя во бору	1	
3.	Филин и пташки	1	
4.	Палочка- выручалочка	1	
5.	Блуждающий мяч	1	
6.	Классики	1	
7.	Ловушка в кругу	1	
8.	Пчелки и ласточки	1	
9.	К своим флажкам	1	
10.	Кот идет	1	
11.	Северный и южный ветер	1	
12.	Соревнования скороходов	1	
13.	Колдунчики	1	
14.	Аисты	1	
15.	Пчелы и медведи	1	
16.	Хитрая лиса	1	
17.	Ловишки с приседаниями	1	
18.	Переправа с досками	1	
19.	Туннель	1	
20.	Собери урожай	1	
21.	На погрузке арбузов	1	
22.	Принеси мяч	1	
23.	Успей перебежать	1	
24.	С мячом	1	
25.	Весёлые старты	1	
26.	Совушка Мышеловка	1	

28.	Пустое место	1	
29.	Карусель	1	
30.	Кто быстрее?	1	
31.	Конники-спортсмены	1	
32.	Лягушата и цапля	1	
33.	Карлики и великаны	1	

Календарно-тематическое планирование

4-й класс

№	Тема занятия	Количество часов	дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
12.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
13.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
14.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
15.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
16.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
17.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
18.	Якутские народные игры «Сокол и	1	

	лиса», «Пятнашки»		
19.	Чувашская игра «Рыбки	1	
20.	Эстафета «Передача мяча»	1	
21.	Эстафета со скакалкой	1	
22.	Эстафета «С мячом»	1	
23.	Эстафета зверей	1	
24.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
25.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
26.	Эстафета по кругу	1	
27.	Эстафета с обручем	1	
28.	Русская народная игра «Салки»	1	
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
31.	Русская народная игра «Краски»	1	
32.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
34.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	

Приложения

Занятие №1
Тема: Русская народная игра «Гуси-лебеди».
Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность, вызывать положительные эмоции, совершенствовать навыки быстроты, ловкости. Воспитание организованности, дисциплинированности.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Игра-это жизнь,
Игра-это свет,
Мы шлем вам большой наш привет!
2. Вступительная беседа.
-Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?
-Какой была бы жизнь?
- Кто придумал русские народные игры?
Наша страна имеет богатую культуру, свои традиции. На наших занятиях мы будем знакомиться с играми русского народа, узнавать о его жизни, традициях.
Игры расширяют наш кругозор, формируют уважительное отношение к культуре родной страны, развивают патриотические чувства: любовь и преданность Родине. Подвижные игры укрепляют здоровье, делают человека сильным, выносливым, ловким, красивым, помогают человеку закалить свой характер. Эти занятия приносят удовольствия, радость, желание побеждать, дружить с другими детьми.
3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Гуси-лебеди»,
- Кто знает, кто такие гуси-лебеди?
- Кто такой волк?
Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:
-Га-га-га.
-Есть хотите?
-Да-да-да.
-Гуси-лебеди! Домой!
-Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой
Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.
Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.
Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».
4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.
- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).
- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).
6. Отработка умения играть в игру «Гуси-лебеди».
Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.
-Скажите, с какой игрой мы сегодня познакомились?
- Понравилась ли вам игра?
-Как вы думаете, что эта игра развивает у детей?
8. Возвращение в кабинет

Занятие № 2
Тема: Русская народная игра «У медведя во бору».
Цель: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони!
2. Введение в тему занятия.
- Какую русскую народную игру мы разучили на предыдущем занятии?
- Почему ее называют народной? (сочинил народ)
Испокон веков в народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, желание обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю к победе. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора. Движения сопровождаются считалками, жеребьевками, потешками, зачинами, песенками.
3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «У медведя во бору».
- Кто знает, что такое бор?
Бор - густой сосновый лес (показать предметную картинку).
Содержание игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами, напевают песенку:
У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!
Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь, неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.
Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произношения последних слов зачина. Дети могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 2 (с малым мячом).

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).
- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).
- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 -встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).
- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).
- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
5. Отработка умения играть в игру «У медведя во бору».
Игра повторяется несколько раз.
6. Итог занятия.
- Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или города?
- А можно играть в эту игру в городе?
7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 3
Тема: Русская народная игра «Филин и пташки».
Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре русского народа. Развивать, ловкость , быстроту, внимание. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Физкультурой мы, друзья,
Любим заниматься.
Спорт, подвижная игра - Нужное занятие.
2. Введение в тему занятия.
На предыдущих занятиях мы с вами знакомились с русскими народными играми.
- Какая игра вам запомнилась и понравилась?
- Персонажи каких образов вы разыгрывали? .
3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сегодня мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Филин и пташки».
- Кто знает, кто такой филин
- Кого называют пташками?
Филин - крупная птица отряда сов. Гнезда устраивают на деревьях, питаются мышами, мелкими грызунами. Свою добычу филины улавливают ушными перепонками, которые расположены по обе стороны головы. Причем ушные перепонки расположены на разной высоте: правая направлена вверх, а левая - вниз.
Содержание игры: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.
На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.
Правила игры: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 3 (в движении по кругу): Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).
- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).
- Бег по кругу (50 м).
- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.
- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).
- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).
- Бег 50 м, ходьба 50 м.
6. Отработка умения играть в игру «Филин и пташки».
Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.
-С какой игрой мы сегодня познакомились?
-Понравилась ли вам игра?
- Как вы думаете, что она развивает у детей?
8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 4
Тема: Русская народная игра «Палочка-выручалочка».
Цель: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей. Развитие навыков бега, внимания, смекалки. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.
Оборудование: палочка небольшого размера (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см).
Ход занятия
1. Организационный момент.
Когда живется дружно,
Что может лучше быть!
2. Введение в тему занятия.
- Каким бы, дети, хотели вы видеть наше занятие?
- Чем заниматься?
- Как подвижные игры влияют на наше здоровье? (Укрепляют здоровье, улучшают настроение, помогают подружиться друг с другом, расширяют кругозор)
3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Палочка-выручалочка».
Для игры мы будем использовать небольшую палочку.
Содержание игры: дети выбирают водящего считалкой:
Я куплю себе дуду
И на улицу пойду!
Громче, дудочка, дуди,
Мы играем, ты води!
Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка.
Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.
Правила игры: нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить медленно. Искать детей нужно по всей площадке. Дети могут перебегать с места на место.
4. Выход классом на спортивную площадку.
5. Комплекс развивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.
- Пробежались по площадке (1 мин.).
- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).
- Ноги врозь, руки вверху. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).
- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).
- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

6. Отработка умения играть в игру «Палочка-выручалочка».
Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.
- Понравилось вам играть в игру « Палочка-выручалочка»?
- Как вы думаете, какие качества характера помогает выработать данная игра?
- С кем вы дома будете играть в эту игру?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 5
Тема: Русская народная игра «Блуждающий мяч».
Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развивать быстроту реакции, произвольность движений. Воспитывать волю к победе.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Тренировка и труд
Вместе в игре идут!
Тренировка и труд
Нам удачу принесут!
2. Введение в тему занятия.
-Что дает человеку игра?
- Можно ли самому человеку придумать свою игру?
- Какие правила игры вы придумали бы для своей игры?

3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сейчас мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Блуждающий мяч».
Содержание игры: все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.
Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.
4. Выход на площадку или спортивный зал.
Построение.
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.
- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).
- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз).
- Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).

- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе.
Сделать 6 прыжков (3-4 раза).
6. Отработка умения играть в игру «Блуждающий мяч».
Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.
- С какой игрой мы сегодня познакомились?
- Что было интересным на уроке?
- Все ли получилось?
- Что пожелаете себе на следующее занятие?
8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 6
Тема: Русская народная игра «Классики».
Цели: формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.
Ход занятия
1. Организационный момент.
И в мороз, И в жару
Играть на улице люблю!
2. Введение в тему занятия.
- Какие русские народные игры мы изучили на предыдущих занятиях?
- Какая игра вам понравилась больше всего?
- Вспомните правила этой игры.
Для того, чтобы быть сильными, ловкими, выносливыми, здоровыми, народы разных стран используют различные подвижные игры. Эти игры были известны еще в Древней Греции, Риме, в Древней Руси. Русский народ передавал содержание и правила игры из поколения в поколение.
3. Знакомство с содержанием народной игры.
-Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Классики».
-От какого класса образовалось слово классики?
Содержание игры: на земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь.
Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок и т.д.
Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблуке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.
Правила игры: игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту. Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.
4. Выход классом на спортивную площадку. .
Построение (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.
- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).
- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).
6. Отработка умения играть в игру «Классики».
Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.
-Скажите, с какой игрой вы сегодня познакомились?
- Понравилась ли вам игра?
- Где еще можно играть в эту игру?
8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 7
Тема: Русская народная игра «Ловишка в кругу».
Цели: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать активность учащихся, внимательность, ловкость и сообразительность.
Инвентарь: палка длиной меньше диаметра круга.
Ход занятия
Организационный момент.
В школе я стараюсь очень,
С лентяем игра дружить не хочет.
Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Ловишка в кругу».
Какими качествами должен обладать каждый играющий?
Нужно ли стремиться быть победителем в игре?
Знакомство с содержанием народной игры.
Содержание игры: на площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегает за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.
Правила игры: ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.
Выход классом на спортивную площадку.
При условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале.
Комплекс ОРУ №2 (с малым мячом).
Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).
Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).
Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 -встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).
Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
Отработка умения играть в игру «Ловишка в кругу».
Игра повторяется несколько раз.
Итог занятия.
Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или из города?
-А можно играть в эту игру в городе?
Кого из друзей вы научите играть в новую игру?
Возвращение в кабинет.

Занятие № 8
Тема: Русская народная игра «Пчелки и ласточка».
Цели: формирование устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, вызывать положительные эмоции, развивать навык бега, внимания. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.
Ход занятия.
1. Организационный момент.
И в мороз, и в жару
Играть на улице люблю.
2. Введение в тему занятия.
-Какая из изученных игр вам понравилась больше всего?
- Почему?
-Образы каких животных вы обыгрывали?
- Почему русский народ придумывал игры, где главными действующими героями были птицы, звери, насекомые?
3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сегодня познакомимся с новой русской народной игрой «Пчелки и ласточки».
- Кто такие пчелы, ласточки?
- Кого еще можно отнести к группе насекомых?
- Чем насекомые отличаются от паукообразных? (У насекомых шесть пар ног.)
- Что особенного вы можете выделить в их поведении в природе?
Содержание игры: играющие - пчелы - летают по поляне и напевают:
Пчелки летают
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!
Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:
«Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.
Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышенности.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №3 (в движении по кругу).
- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).
- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз)
- Бег по кругу (50 м).
- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.
-Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м)
- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м)
- Бег 50 м, ходьба 50 м.

5. Отработка умения играть в игру «Пчелки и ласточки».
Игра повторяется несколько раз.
6. Итог занятия.
- Какую игру мы сегодня разучили?
-Понравилась ли вам игра?
- Как вы думаете, что она развивает у детей?
7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 9
Тема: Подвижная игра «К своим флажкам».
Цели: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей; устойчивого интереса к игре. Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться. Воспитывать волю к победе.
Инвентарь: разноцветные флажки.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Физкультурой мы, друзья,
Любим заниматься.
Спорт, подвижная игра -
Нужное занятие.
2. Введение в тему занятия. - Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?
- Как игры влияют на поведение людей, их здоровье? (удовлетворение потребности в движении, стабилизирование эмоций, овладение своим телом, развитие физических, умственных, творческих способностей, нравственных качеств и т.д.)
- Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении подвижных игр? (соблюдение правил игры всеми игроками, правильный выбор игровой площадки, наличие спортивной обуви).
3. Знакомство с содержанием народной игры.
Сегодня мы познакомимся с подвижной игрой «К своим флажкам».
Содержание игры: 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.
ОМУ: флажки следует использовать разных цветов. Играющие не должны сговариваться, подглядывать, когда водящие меняются местами.
4. Выход класса на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №4.
- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.
- Пробежались по площадке (1 мин.).
- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).
- Ноги врозь, руки вверху. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).
- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).
- Бег на месте или по площадке (30 сек.).
6. Отработка умения играть в подвижную игру «К своим флажкам».
Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.

-С какой игрой мы сегодня познакомились?
-Что было интересным на занятии?
- Все ли получилось?
-Что пожелаете себе на следующее занятие?
8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 10
Тема: Подвижная игра «Кот идет».
Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народ. Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения. Воспитание выносливости.
Инвентарь: скамейка.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.
Ход занятия

1. Организационный момент.
Игра - это жизнь
Игра-это свет
Мы шлем вам большой наш привет!
2. Введение в тему занятия.
-Что интересного вы узнали на предыдущих занятиях?
- В какие игры вы играете дома?
- Что нового появилось в вашем общении друг с другом?
3. Знакомство с содержанием подвижной игры.
Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Кот идет».
-Какие повадки вы замечали у своих домашних любимцев?
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 учитель 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.
ОМУ: забирать кот должен только тех мышек, которые шевелились.
4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.
- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же .левой ногой (4-6 раз).
- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение(6 раз).
- Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).
- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Сделать 6 прыжков (3-4 раза).
6. Отработка умения играть в игру «Кот идет».

Игра повторяется несколько раз.
7. Итог занятия.
-Вспомните свою игру.
-Как вы играли?
-Допускали ли вы ошибки в игре, нарушали ли правила игры?
- Желаю вам удачи!
8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 11
Тема: Подвижная игра «Северный и южный ветер».
Цели: формирование гордости за свой народ, уважения к прошлому своей Родины. Развитие быстроты реакции, произвольности движения. Воспитание терпимого отношения друг к другу.
Инвентарь: две цветные ленты - синяя и красная (длина - чтобы можно было завязать на запястье руки).
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Тренировка и труд
Вместе в игре идут!
Тренировка и труд
Нам удачу принесут!
2. Введение в тему занятия.
Подвижные игры на свежем воздухе укрепляют ваше здоровье, развивают силу духа, выносливость, терпение. Общение друг с другом укрепляет дружбу детей, расширяет кругозор. Игры делают детей добрыми, дисциплинированными.
2. Знакомство с содержанием игры.
3. Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Северный и южный ветер».
- Чем различаются северный и южный ветер?
- Когда дует северный ветер, а когда - южный?
Содержание игры: выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремиться разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое
время водящие меняются, и игра продолжается.
4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).
5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.
- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).
- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз , 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).
6. Отработка умения играть в игру « Северный и южный ветер ».
Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.
- С какой игрой познакомились?
-Что понравилось?
-Что данная игра развивает у детей?
- Где в эту игру можно играть?
8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 12
Тема: Подвижная игра «Соревнования скороходов»
Цели: разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движении; воспитание терпеливости, уважения к другим, любознательности.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Ребята, вы любите смотреть мультфильмы? Какие самые любимые? Кто в них главные герои?
А кто смотрел мультфильм про маленького Мука? Что за чудо обувь у него была? (Чтение краткого отрывка из сказки.) Если кому-то интересно подробнее узнать о похождениях маленького Мука, попросите родителей прочитать сказку.
2. Введение в тему занятия.
На этом занятии мы разучим игру «Соревнования скороходов» и, как будто, побываем в сказке.
3. Знакомство с содержанием игры «Соревнования скороходов».
Слушайте внимательно содержание игры.
На земле проводят линию, за которой становятся два играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь, как можно быстрее дойти до финиша. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.
Правила игры: надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки.
Варианты: в том случае, если число игроков составляет не более 5-7 человек, можно предложить им идти к финишу «лилипутскими» шагами, т.е. плотно приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.
Построение.
Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №2 (с малым мячом).'
- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).
- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).
- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 -встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).
- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).
- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
5. Отработка игры «Соревнования скороходов».
6. Итог занятия.
- Какую игру мы сегодня разучили?
- Понравилась она вам?
- Что главное в этой игре?
7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 13
Тема: Подвижная игра «Колдунчики».
Цели: развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Если хочешь быть умелым,
Быстрым, ловким, сильным, смелым,
Научись любить скакалку,
Мячик, обручи и скалку.
2. Введение в тему занятия.
Все хотят быть волшебниками и творить чудеса. Сегодня представляется небольшая возможность поколдовать. Давайте мы разучим очередную подвижную игру под названием «Колдунчики».
3. Знакомство с содержанием игры «Колдунчики».
- Слушайте внимательно содержание игры.
Среди играющих выбирается водящий - колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги.
Правила игры: осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами.
4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.
Построение.
Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №3 (в движении по кругу).
- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).
- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).
- Бег по кругу (50 м).
-Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.
- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).
- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).
- Бег 50 м, ходьба 50 м.
5. Отработка игры «Колдунчики».
6. Итог занятия.
- Какую игру мы сегодня разучили?
- Понравилась вам быть колдунчиками?
- Кто был самым ловким КОЛДУНЧИКОМ?
7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 14
Тема: Подвижная игра «Аисты».
Цели: развитие ловкости, быстроты реакции, произвольности движений.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.
Ход занятия
1. Организационный момент.
Продолжаем разучивать подвижные игры, которые помогают быть ловкими, сильными, выносливыми.
1. Введение в тему занятия.
Послушайте стихотворение, в нем название игры.
Если аисты на крыше-

Значит, счастье в дом придет. Не шумите, тише, тише -
аистят семейство ждет.
(Показать предметную картинку.)
3. Знакомство с содержанием игры «Аисты».
Слушайте внимательно содержание игры.
Все изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить (начертить вокруг себя круг) себе гнездо диаметром 1 м. Водящий гнезда не имеет, он стоит в центре большого. По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой ноге.
Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает - становится водящим.
Правила игры: Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять
гнездо, он выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.
4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.
Построение.
Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №4.
- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.
- Пробежались по площадке (1 мин.).
- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз-выдох.(16 раз).
- Ноги врозь, руки вверху. Глубокое круговое вращение влево-вправо (8 раз).
- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).
- Бег на месте или по площадке (30 сек.).
5. Отработка игры «Аисты».
6. Итог занятия.
- Какую игру мы сегодня разучили?
- Что приносят аисты в дом?
- Как нужно относиться к птицам?
7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 15
Тема: Подвижная игра «Пчелы и медведи».
Цели: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве; тренировка навыков в координации движений.
Оборудование: гимнастические лестницы, Скамейки.
Место: спортивный зал.
Ход занятия
1. Организационный момент.
На этом занятии мы не только поиграем, но узнаем много полезного и интересного. Поэтому настроились на работу.
2. Введение в тему занятия.
Как называется наша игра, вы узнаете, отгадав загадки:
а) Домовитая хозяйка
Полетела над лужайкой,
Похлопочет над цветком -
Он поделится медком. (Пчела)
б) Зимой спит, летом ульи ворошит. (Медведь)
(Показать предметные картинки.)

Пчелы приносят огромную пользу человеку. Они собирают мед, который очень вкусный и полезный при простудных и других заболеваниях. Вот потому и медведь, хозяин леса, очень любит ворошить пчелиные ульи и лакомиться медом. Часто медведям достается за то, что они воруют мед, ведь пчелы очень больно жалят своими тонкими жалами, но и укус пчелы так же полезен при некоторых заболеваниях. А игра называется «Пчелы и медвежата».

3. Знакомство с содержанием игры «Пчелы и медвежата»

Слушайте внимательно содержание игры.

Половина детей влезает на гимнастическую стенку - это «пчелы». По команде «Пчелы, за медом!» дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем «медведи» перелезают через скамейки и приближаются к летящим пчелам. По команде: «Медведи идут!», пчелы с жужжанием улетают в улей (вновь залезают на стенку). Медведи возвращаются обратно.

Правила игры: после двух-трех повторений дети меняются ролями.

ОМУ: на расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. По окончании игры руководитель среди пчел и медведей отмечает лучших.

4. Выход в спортивный зал.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ№5. - Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).

- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз). - Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).

- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. - Сделать 6 прыжков (3-4 раза).

5. Отработка игры «Пчелы и медвежата».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

-Что развивает эта игра у детей?

-Кому понравилась эта игра?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 16

Тема: Подвижная игра «Хитрая лиса».

Цели: развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, творческого воображения, умения себя вести в коллективе товарищей.

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Много мы разучили игр. А кто чаще всего бывают герои в них?

2. Введение в тему занятия.

Отгадайте, кто является хозяйкой нашей игры:

Хитрая плутовка,

Рыжая головка,

Хвост пушистый - краса!

А зовут ее... (Лиса)

(Показать предметную картинку.)

Скажите, пожалуйста, какими основными свойствами характера отличается лиса, судя по сказкам, героинями которых она является?

Вот так и называется игра, которую мы сегодня разучим

3. Знакомство с содержанием игры «Хитрая лиса».

Слушайте внимательно содержание игры.
На одной стороне площадки проводится линия - «дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает двух-трех человек, ведущий говорит: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется.
Правила игры: играющие не могут разбегаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь».
ОМУ: границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить лучшую лису
4. Выход в спортивный зал, игровую площадку или школьную рекреацию.
Построение.
Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 1.
- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).
- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).
5. Отработка игры «Хитрая лиса».
6. Итог занятия.
- Какую игру мы сегодня разучили?
-Что развивает эта игра у детей?
- Кто был самой хитрой лисой?
7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 17
Тема: Подвижная игра «Ловишки с приседаниями».
Цели: Разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движений; воспитание терпеливости, уважения к другим.
Оборудование: призы.
Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация
Ход занятия
1. Организационный момент.
От всех прошу внимания,
Предстоят соревнования.
Я за всеми наблюдаю
Самых лучших выбираю.
Самым внимательным, быстрым и ловким в конце урока будет приз!
2. Введение в тему занятия.
А знаете ли вы игру «Ловишки с приседаниями»? Давайте сегодня мы ее попробуем разучить. Она очень простая, но интересная.

3. Знакомство с содержанием игры «Ловишки с приседаниями»,
Слушайте внимательно содержание игры.
Выбирают водящего - ловишку. По сигналу «Раз, два, три - беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой).
Правила игры: нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли.
ОМУ: когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку, и игра продолжается.
4. Выход в спортивный зал, игровую площадку или школьную рекреацию.
Построение.
Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №2 (с малым мячом).
- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).
- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).
- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 -встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).
- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).
- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с
ходьбой (3-4 раза).
5. Отработка игры «Ловишки с приседаниями».
6. Итог занятия.
Награждение.
7. Возвращение в кабинет.
Занятие № 25
Тема: эстафета «Веселые старты».
Цель: провести эстафету «Веселые старты», развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции на команду, воспитание чувства коллективизма.
Ход урока:
Подготовительная часть

1. Организационный момент
2. Построение в шеренгу.
3. Сообщение темы и цели.
4. Комплекс ОРУ.
   Комплекс упражнений «Лошадки».
   1. Лошадки шагают. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, хорошо оттягивая носки, спина прямая.
   2. Лошадки бегут галопом. Бег, прыгая с ноги на ногу.
   3. Лошадки бегут рысью. Легкий бег.
   4. Стройные лошадки, и.п. - о.с., 1-2 - подняться на носки, руки за голову, локти отвести назад, прогнуться, 3—4 - опуститься на всю ступню. Руки вниз.
5. Ловкие лошадки, и.п. - встать на колени, руки вверху, 1-2 - сесть на пол слева, руки в правую сторону, 3-4 - стать на колени, руки вверх, посмотреть на них. То же в левую сторону.
6. Гибкие лошадки, и.п. - сесть на пятки, ноги вместе, носки оттянуты, руки вытянуты вперед. Грудьюкасаться коленей, 1-2 - прижимаясь грудыо к полу, спину прогнуть, проскользить вперед до упора на прямые руки, прогнуться, 3-4 - обратным движением возвратиться в и.п.
7. Резвые лошадки, и.п. — упор стоя на коленях, 1-2 - выпрямить ноги, принять положение упора согнувшись, 3-4 - и.п.

8. Быстрые лошадки, и.п. - о.с.
   Бег на месте с высоким подниманием бедра.
5. Ходьба с постепенным снижением темпа.

Основная часть.

Проведение эстафеты «Веселые старты».

«Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10-15 м от него чертятся еще два круга диаметр м : м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оса участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи. Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань».

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину.

Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч».

В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5-10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля».

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда.

В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета».

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15-20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбежавшие, достигнув своих городков, обегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются правой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста».

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков».

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15-20 контрольных линий. Очередной участник встает за линию с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает три мешочка с песком размером 15-20 см по 200 г каждый. По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочки один за другим как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов эстафеты.

Организованный уход в класс.

Занятие № 26

Тема: Подвижная игра «Совушка»

Цель: Познакомить учащихся с русской народной игрой «Совушка», развивать быстроту реакции, внимания, воспитание выносливости.

Ход урока:

1. Организация учащихся.
2. Выход на спортивную площадку.
3. Разминка.
   «На параде». Ходьба на месте с высоким и широким взмахом рук, подниманием бедра.
   «Вертолет». И.п. - руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.
   «Качается высокая березка». И.п. - руки вверх. Нет ветра - дерево тянется вверх к солнцу, растет. Дует ветер - твердо стоять на ногах, «березка» наклоняется влево, вправо.
   «Великаны и карлики». Приседаем, руки на колени - карлики, руки вверх - великаны.
   «Зайчики». Прыжки вправо, влево, вперед, назад.
4. Разучивание русской народной игры «Совушка».
   Героя нашего сегодняшнего урока вы узнаете из загадки.
   Ночь, как смоль, черным-черна.
   Серой птице не до сна:
   Меж кустов, как тень, скользит,
   Караулит, кто не спит.
   Ловит шорох чутко.
   А как крикнет, станет жутко.
   Вздрогнет спящая трава.
   Это ухает... *(*сова)
   Совы ведут ночной образ жизни: днем спят, а ночью охотятся на мышей, полевок, насекомых. У сов острый слух и зрение. Летают совершенно бесшумно. За ночь одна сова вылавливает 7-8 мышей! Ни одна кошка не может соперничать с совой.
   По сигналу ведущего «День» дети, изображающие жучков, бабочек, лягушек, двигаются по площадке, залезают на гимнастическую стенку, прыгают. По сигналу «Ночь наступила» ребята останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевельнувшегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в свое гнездо. После трех пойманных совушку нужно менять.
5. Подвижные игры на воздухе по выбору учащихся.
6. Итог урока.
   Домашнее задание: выучить правила игры «Совушка».

Занятие № 27

Тема: Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: познакомить с правилами игры «Мышеловка», разучить игру, развивать быстроту реакции, произвольности движений, воспитывать коллективизм.

Ход урока:

1. Организация учащихся.
2. Выход на спортивную площадку.
3. Разминка. Игровые имитационные упражнения.

«Лошадка». И.п. - руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сгибании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести.

«Пружинка». И.п. - ноги слегка расставлены, 1 - глубокий присед, опираясь ладонями на колени, 2 - встать, руки вниз.

«Насос». И.п. - широкая стойка, 1 - наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

«Кенгуру». И.п. - стойка с сомкнутыми носками, руки в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. После прыжков перейти на ходьбу.

Разучивание игры «Мышеловка»

Сегодня мы разучим новую игру. Героев этой игры вы узнаете из загадки:

Маленький шарик
Под лавкой шарит *(Мышь.)*

Наша игра называется «Мышеловка».

Знакомство с правилами игры.

Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку». Остальные - мыши.Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели:
Все погрызли, все поели.
Ну, дождетесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот построим мышеловки,
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения игроки останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «Хлоп!» игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, увеличивая размеры «мышеловки», и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.

Повторение игры 2 – 3 раза

7. Подвижные игры по выбору учащихся.
8. Итог урока.

Домашнее задание: повторить игру с друзьями и соседями.

Занятие № 28

Тема: Подвижная игра «Пустое место»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Пустое место», разучить игру, повторить изученные ранее игры, развивать ловкость, координацию движений, воспитывать умения действовать в команде.

Ход урока:

1. Организация учащихся.
2. Выход на спортивную площадку.
3. Разминка.

«Потягушки». И.п. - ноги на ширине плеч, ладони за голову, локти вперед, 1-2 - отвести локти назад, туловище выпрямить, 3-4 - вернуться в исходное положение.

«Бантики». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной, 1 - повернуть туловище налево, 2 - то же направо не останавливаясь, в и.п.
«Кукла». И.п. - основная стойка, 1-4 повернуться на 360 градусов через левое плечо, переступая прямыми ногами, 5-8 - то же через левое плечо.
«Ветер елочки качает». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1-2 - наклоны влево, 3-4 - то же вправо, не останавливаясь, в и.п.
«Большие птицы летят». И.п. - основная стойка, 1 - руки вверх, подняться на носках, 2 - вернуться в исходное положение.
«Попрыгунчики-воробушки». И.п. - руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах с переходом на ходьбу.
Разучивание игры «Пустое место».
Сегодня у нас необычная игра. Она называется «Пустое место». Я уверена, что игра вам очень понравится, потому что это очень зажигательная, подвижная и эмоциональная игра. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.
Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.
Повторение подвижной игры «Мышеловка».
Итог урока.
Домашнее задание: подобрать варианты игры «Пустое место».

Занятие № 29
Тема: Подвижная игра «Карусель»
Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Карусель», воспитание интереса к занятиям физкультурой и споротом, развитие двигательной активности учащихся, воспитание культуры общения учащихся.
Ход урока:
Организационный момент.
Сообщение темы и цели урока.
Работа над темой урока.
Подготовительная часть.
Построение в шеренгу.
Комплекс ОРУ на месте.
«Вырастим большими».
И.п. - основная стойка. Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием и и.п.
Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись,
Три, четыре - руки вниз!
«Клен».
И.п. - ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево. Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен!
«Лесорубы».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперед с глубоким выходом (все хором произносят «Бах!»).
Лесорубами мы стали,
Топоры в руки взяли И, руками сделав взмах,
По колену сильно - бах!
«Ванька-встанька».
И.п. - основная стойка. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Ванька-встанька!
Приседай-ка!
Непослушный ты какой,
Нам не справиться с тобой!
Основная часть.
Отгадайте загадку:
На олене, на коне Хорошо кататься мне!
Не по тундре, не по лугу
- Еду я по чудо-кругу.
Я скачу, я лечу,
Я в восторге хохочу! *(Карусель)*
Что такое карусель?
Кто катался на карусели?

Кто расскажет о принципе работы каруселей?

Знакомство с правилами игры.

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Вы поднимаете веревку с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходите по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Сначала вы двигаетесь медленно, а после слова «бегом» - бежите.

По команде «Поворот!» быстро берете веревку другой рукой и бежите в противоположную сторону:

Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Карусель постепенно замедляет движение и с последними словами останавливается. Вы кладете веревку на землю и разбегаетесь по площадке. По сигналу вновь спешите сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется.

Правила: занимать места на карусели можно только до третьего сигнала.

Опоздавший на карусели не катается.

Повторение ранее изученной игры «Пустое место».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов.

Организационный уход в класс.

Занятие № 30

Тема: Подвижная игра «Кто быстрее?»

Цель: познакомить учащихся с игрой « Кто быстрее?», развитие быстроты реакции и, внимания, воспитание чувства ответственности, дисциплины.

Ход урока:

Построение в шеренгу.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Подготовительная часть.

Комплекс ОРУ.

«Помощники.»

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре

Потянулись, наклонились (3 раза).

Хорошо мы потрудились.

(1-2 - стойка на носках, руки вверх (потянулись), 3-4 - наклон вперед, покачивание руками вправо и влево.)

«Веселые прыжки».

Раз, два, - стоит ракета (руки вверх).

Три, четыре - самолет (руки в стороны).

Раз, два - хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре

- Руки выше, плечи шире Раз, два, три, четыре (3 раза),

И на месте походили.

(стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок в ладоши; стойка руки в стороны.)

При ходьбе на месте произносятся слова:

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз.

Посмотрите все на нас.

Основная часть.

Повторение правил поведения во время игры на спортивной площадке.

Знакомство с игрой «Кто быстрее?».

Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый находится в середине кружка. Водящий стоит между кружками.

Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки, образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала; затем третьи и т.д.

Игроки, идущие в колонне за водящим, имеют право разбегаться только после сигнала. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению средних игроков.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Кто быстрее?».

Повторение ранее изученных игр по выбору учащихся.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, смирно!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово: «Класс!». Если э то слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

Подведение итогов. Организованный уход в класс.

Занятие № 31

Тема: Подвижная игра «Конники-спортсмены»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Конники-спортсмены», развитие внимания, быстроты движения, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности, укрепление здоровья.

Ход урока:

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».

Ученики идут в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

Землянику нашел.

Он присел, землянику съел,

Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел в брод.

Ходьба с поворотом на 360° с переходом на ходьбу с высоким подниманием колен.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно зайка.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Основная часть.

Повторение правил поведения на спортивной площадке.

Знакомство с правилами игры «Конники-спортсмены».

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

На попу в метре от стен и таком же расстоянии один от другого раскладываются кружки и квадраты. Их должно выть меньше числа играющих на три. Ученики, став левым боком к центру, передвигаются вперёд по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подаёт команды:

«Шаг коня» - ученики, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» - повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» - бегут;

«Шаг коня» - переходят на ходьбу;

«По местам!» - все разбегаются, стараясь занять кружок или квадрат.

Оставшиеся без места проигрывают.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Конники-спортсмены».

Повторение ранее изученных игр:

Игра «Пустое место»;

Игра «Кто быстрее».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, внимание!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово «Класс!». Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

Занятие № 32

Тема: Подвижная игра «Лягушата и цапля»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Лягушата и цапля», укрепление физического и психического здоровья учащихся.

Ход урока:

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Подготовительная часть.

Игра «Быстро встать в колонну».

Ученики разбегаются по всей площадке, собирают на полу жетончики с номерами. Учитель произносит команду: «Быстро встать в колонну!». Дети спешат занять свои места согласно тем цифрам, которые имеются на их жетонах, по порядку (по возрастанию, по убыванию; слева - четные, справа - нечетные).

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так»:

- На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага - в стороны и вниз.
- Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).

- Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперед ноги.
- Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
- Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу хлопок сзади внизу, под левую - впереди вверху.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Основная часть.

Отгадайте загадку:

Длинным клювом тонким

Схватит лягушонка.

Капнет с клюва капля.

Кто же это?... *(Цапля)*

Правильно. К какой группе животных относится цапля?

Где живет цапля[7]

Чем питается?

А к какой группе животных относятся лягушки?

Где они живут?

Чем питаются[7]

Знакомство с правилами игры «Лягушата и цапля».

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

Мне? Болотные опушки.

А еще?

Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок, держа их на высоте 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - «болото». В «болоте» живут «лягушата», которых изображают остальные играющие, кроме одного, выделенного водящим. Водящий - «цапля». Цапля находится в своем «доме», на расстоянии нескольких шагов от болота. По указанию учителя водящий, изображая цаплю, идет к болоту, высоко поднимая колени («шаг цапли»), при этом он поднимает одну руку вверх, сгибая кисть (голова и клюв цапли), а другую руку сгибает сзади (хвост цапли). Перешагнув через веревочку, цапля оказывается в болоте. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля своим клювом (пальцами вытянутой руки) «хватает» лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и «уносит» его к себе в дом (т.е. касается края одежды одного из игроков и вместе с ним уходит на место, где обозначен условный дом цапли). Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается

дальше в таком же порядке. Наиболее ловким лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.»

Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку при выскакивании из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка. Разучивание игры.

Проигрывание игры «Лягушата и цапля».

Игра «Кот и мышь».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Запрещенное движение».

Учитель предлагает детям выполнять за ним все движения, кроме запрещенного (например, руки на пояс). Кто выполнит запрещенное движение, делает шаг вперед.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

Занятие № 33

Тема: Подвижная игра «Карлики и великаны»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Карлики и великаны», развитие внимания, сообразительности, творческого воображения, формирование культуры здоровья учащихся.

Ход урока:

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Организационные указания учителя.

Комплекс ОРУ в движении «На лугу».

- Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.

  Только в лес мы все зашли,

  Появились комары.

  Руки вверх - хлопок над головой,

  Руки вниз - хлопок другой.

- Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо. Дальше по лесу шагаем

  И медведя мы встречаем.

  Руки за голову кладем И вразвалочку идем.

- Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

  Снова дальше мы идем,

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два –

Позади уже вода.

- Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»).

  День и ночь бегу, бегу,

  Отдохнуть бы - не могу!

  Если мне остановиться,

  Ручей может испариться.

- Ходьба с подниманием рук.

  Мы шагаем, мы шагаем,

  Руки выше поднимаем,

  Голову не опускаем,

  Дышим ровно, глубоко.

- Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

  Вдруг мы видим: у куста

  Выпал птенчик из гнезда.

  Тихо птенчика берем

  И назад в гнездо кладем (бег на носках).

  Впереди из-за куста.

  Смотрит хитрая лиса.

  Мы лисицу обхитрим,

  На носочках побежим (прыжки на двух ногах).

  Зайчик быстро скачет в поле.

  Очень весело на воле.

  Подражаем мы зайчишке,

  Непоседы-ребятишки (наклоны вперед в движении).

  На полянку мы заходим,

  Много ягод там находим.

  Земляника так душиста,

  Что не лень нам наклониться.

  Основная честь.

  Кто такие карлики?

Кто такие великаны?

В каких произведениях художественной литературы мы можем встретить карликов и великанов?

В каких сказках вы читали о карликах и великанах?

Знакомство с правилами игры «Карлики и великаны».

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.
Разучивание игры «Карлики и великаны».

Проигрывание игры.

Игра «Лягушата и цапля».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Игра « Построились».

Под музыку ученики гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети все замирают на месте, звучит команда ведущего:

Построились в шеренгу по росту!

Все выполняют команду под счет до 10.

Далее игра продолжается: построение по алфавиту, по длине волос, длине рукава одежды, по длине брюк, по цвету одежды от светлого до темного, по цвету глаз от темного до светлого и т.д.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

«Обыкновенные жмурки»

Считалкой выбирают ведущего и завязывают ему глаза платком. Он – жмурка. После этого, жмурку отводят в центр комнаты или игровой площадки. Перед тем как начать игру, жмурку поворачивают вокруг себя несколько раз и ведут с ним диалог. Например, такой:
—Где стоишь?
—Где на мосту!
—Что пьешь?
—Квас!
—Лови мышей, а не нас!

После этих слов все игроки разбегаются по площадке, а жмурка должен их ловить. Игроки стараются ходить неслышно, уворачиваются от жмурки, приседают, могут проходить мимо водящего на четвереньках и т.д. Самые ловкие и смелые, могут подойти к водящему совсем близко, легонько похлопать его по плечу или сказать что-нибудь. Например «Я тут!» или «М-я-я-у». Что-то выкрикивать, находясь на большом расстоянии от жмурки, не разрешается. Водящему мало поймать игрока. Он еще должен, не снимая повязки, его узнать. Тот, кто пойман и угадан, становиться новым жмуркой.
При всей простоте у подвижной игры «Жмурки» есть довольно точные правила. Границы территории, на которой проходит игра, четко и заранее оговариваются. Выбегать игрокам за них нельзя. Если за эти границы выходит водящий-жмурка, то игроки кричат ему «Огонь! Горишь!». Точно так же предупреждают жмурку, если он подошел слишком близко к какому-нибудь предмету и рискует удариться. Но словом «Огонь!» нельзя обманывать жмурку, отвлекая от игрока, попавшего в трудное положение.

Русская народная подвижная игра в жмурки «Слепой козел»

Правила игры точно такие же, как в обыкновенных жмурках. Меняется лишь прелюдия к игре.
После того как выбрали водящего и завязали ему глаза, жмурку подводят к входной двери (или месту, которое дверь будет символизировать – где-то на границе игровой площадки). Жмурка стучит в дверь. Между ним и игроками происходит такой диалог:
Дети: «Кто там?»
Водящий: «Слепой козел»
Дети хором ему отвечают:
Козел слепой.
Не ходи к нам ногой.
Иди в кут,
Где холсты ткут,
Там тебе холстик дадут!
Водящий опять стучит в дверь.
Дети : «Кто там?»
Водящий: «Дядька Апанас!»
Дети: «Дядька Апанас, лови шибче нас!»
После этого все дети разбегаются. Жмурка старается их поймать и узнать.

Русская народная подвижная игра «Жмурки с колокольчиком»

Все дети встают в круг и берутся за руки. Таким образом ограничивается игровое пространство. Считалкой выбирают сначала жмурку, а потом того, кого он будет ловить. Жмурке завязывают глаза и ставят в середину круга. Второму ребенку дают в руки колокольчик.
Все дети хором говорят:
Первенчики, другеньчики,
Звенят, звенят бубенчики!
Один, два, три,
Не зевай, лови!
После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчик, в который должен постоянно звенеть убегающий ребенок, жмурка ловит его. Затем выбирают новую пару и игра повторяется. При этом можно уже не считаться, а поручить и выбор жмурке.
Можно играть и в две-три пары одновременно, если в игре принимает участие большое количество народу. Причем правила можно усложнить. Например, одна пара – с колокольчиком, вторая с трещоткой, а третья с дудочкой. Каждый жмурка должен поймать ребенка именно со «своим» музыкальным инструментом.
Для игры в обычной квартире, очень хорошо подходит такой вариант этой подвижной

игры, как Жмурки на месте. В этом случае, игроки в самом начале игры разбегаются и замирают. А жмурка их ловит.

«Кот и мышь»

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила
1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.

2. Играющие открывают ворота только для мышки.

Указания к проведению
Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара.

Усложнения
1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.

2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

«Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит

водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

«Гори, гори ясно!»

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звѐзды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу. Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль

колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг

друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удаѐтся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаѐт с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

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

«Салки»

Суть игры

Эта игра имеет разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями.

Краткое описание игры в салки

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

Разновидности игры в салки

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спасаться от «салки», но долго находиться там не имеют права.
Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.
Салки «Давай руку». В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.
«Салки-пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасать товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

Правила игры в салки

Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его.
Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим. Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спасаться.

Пятнашки (русская народная игра)

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах — он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих — пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса). Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком.

Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

«Охотники и зайцы»

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гоняющегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Фанты

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб».— «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий».— «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя

2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.

3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.

4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Указания к проведению
Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по нескольку фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.

Волк и овцы (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пас туха», остальные дети будут «овцами». На противопо ложных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В цент ре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье ло гово». Дети хором произносят: Пастушок, пастушок, Заиграй в рожок! Травка мягкая, Роса сладкая. Гони стадо в поле, Погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внима тельно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на проти воположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «вол ка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

Правила:

1. «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.

1. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».

«Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обя зательно перебежать «поле», попав на его противополож ную сторону, минуя «волчье логово».

«Птицелов»

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

- В лесу, во лесочке,
- На зеленом дубочке.
- Птички весело поют,
- Ай! Птицелов идет!
- Он в неволю нас возьмет,
- Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Подвижная игра «Совушка».

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры:

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

«Пустое место»

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

Правила

1. Участники бегают только за кругом.

2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

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

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

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ»

Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми {или левыми) руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра, —

движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на карусели не катается.

«Конники-спортсмены»

В центре площадки большой круг "манеж". На одной стороне площадки отмечаются "стойла" для "коней". Их должно быть на 4 - 5 меньше числа игроков.

Все играющие становятся вокруг "манежа". По команде они движутся вокруг "манежа" шагом или бегом высоко поднимая колени. По сигналу все меняют направление поворотом кругом.

По условному сигналу все "скачут" в сторону площадки, где нет "стойл". По второму сигналу бегут к "стойлам" и стремятся занять любое из ни. Проигрывают участники, оставшиеся без места. Все движения выполняются по сигналу

Эстафета «Передача мяча»

Участники эстафеты делятся на несколько команд. Команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым является капитаном. Капитан берет в руки мяч.
По команде Старт эстафета начинается. Капитан передает поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему частнику и так далее.

Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне.

Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем.

Если какой-либо игрок уронит мяч, то он должен сбегать за ним, встать на свое место и продолжить игру.

Для разнообразия и усложнения правил эстафеты можно выполнять передачу мячей еще несколькими способами. Например, передавать мяч под ногами, можно подбрасывать мяч вверх, можно прокатывать мяч под ногами всех участников, чтобы он сразу попадал к последнему в колонне.

Эстафет «С мячом»

Эстафета 1 – с волейбольным мячом
Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.
Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Возможные ошибки: в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому он был брошен (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах
Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета 3 – с баскетбольным мячом
Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.
Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

Возможные ошибки: не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

Эстафета 4 – с баскетбольным мячом (второй вариант)
Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета 5 – биатлон
Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м

от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневому рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку (см. *рис. 5*).
При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

Примечания:

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).

2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

Эстафета 6 – перенос мяча

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки (см. *рис. 6*).

Возможные ошибки: в случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

Эстафета 7 «Ловкий футболист»
Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.

Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении.

Эстафета 8 «Ловкий футболист» (второй вариант)
Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки).

Описание эстафеты: от линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Однако тот не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета 9 «Передал – садись»
Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д.

"Эстафета зверей"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия 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 игры. 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.

Правила игры: 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.

Эстафета «Быстрые и ловкие»

Задачи:

- Создать у детей положительное эмоциональное настроение;
- Способствовать укреплению здоровья детей;
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
- Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: Стойки с названиями команд («Солнышко» и «Успех»); контрольные стойки; гимнастические скамейки; кегли; гимнастические палки (плоские); мячи массажные; корзины (2-х цветов); шарики (2-х цветов); мячи (средние). Медали. Фонограмма.

Ход развлечения:

Звучит фонограмма песни «Герои спорта». Дети под музыку входят в зал, делая круг по залу, и садятся на стульчики.

Ведущий: Здравствуйте, ребята и наши гости! Приветствуем вас на нашем спортивном празднике «Веселые старты». Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за команды, которые примут участие в наших соревнованиях. Наши ребята знают стихи о спорте.

Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.

1-ый ребенок:

Со спортом нужно подружиться.
Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться.
Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,
Что может дать всем людям спорт.
Поможет всем он на планете
Добиться сказочных высот.

2-ой ребенок:

Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

3-ий ребенок:

Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни любому должно пригодиться.
Спорт поможет любому выносливым быть.
Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движенье.
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.
Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.
Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

Ведущий: Участвовать в наших соревнованиях будут две команды «Солнышко» и «Успех». А оценивать успехи наших команд будет жюри *(представление жюри).* Попросим команды занять свои места на линии старта *(команды строятся на старте).* Начинаем наши соревнования! Первая эстафета называется «Кто быстрее проползет по скамейке».

Эстафета «Кто быстрее проползет по скамейке» (Проползти по гимнастической скамейке на животе, обежать контрольную стайку, обратно бегом, передать эстафету следующему).

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

Ведущий: Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

Эстафета «Быстрые ноги» (Пробежать «змейкой» между кеглями, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

Ведущий: А теперь мы немного отдохнем. Музыкальная пауза. Ребята станцуют ритмический танец «Заяц Шнуфель». Выходите, ребята, на ритмику.

Дети исполняют ритмический танец под музыку группы «Шнуфель» «Тусовка».

Ведущий: Немного отдохнули, а теперь продолжаем наши соревнования. Команды, займите свои места на старте *(команды строятся на старте).* Следующая эстафета называется «Быстрые и ловкие».

Эстафета «Быстрые и ловкие» (Первые участники команд кладут кегли, обегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету следующим. Вторые участники ставят кегли, обегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету и т.д.).

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

Ведущий: Следующая эстафета называется «Боулинг».

Эстафета «Боулинг» (Перепрыгнуть через гимнастические палки на двух ногах, прокатить массажный мяч, сбив кеглю, взять мяч, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать мяч-эстафету следующему).

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

Ведущий: А сейчас мы отдохнем *(дети садятся на стульчики)*. Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? *(ответы детей).* Сейчас мы это проверим *(загадывает спортивные загадки).*

Загадки:

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные …(*Коньки)*

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра - ... *(Хоккей)*

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ... *(Баскетбол)*

Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Здесь научат нас нырять.
Как то место нам назвать? *(Бассейн)*

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится? *(Лыжник)*

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... *(Мяч)*

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать! *(Теннис)*

Ведущий: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А теперь, команды, просим занять свои места на старте *(команды занимают места на старте).* Продолжаем наши соревнования. Следующая эстафета называется «Чья команда быстрее передаст мяч».

Эстафета «Чья команда быстрее передаст мяч» (Команды встают друг за другом (в колонну по одному, широко расставив ноги. Первые участники начинают прокатывать мяч между ног команды, все участники команды помогают. Последний участник берет в руки мяч и бежит в начало команды, прокатывает мяч и т.д.).

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

Ведущий: Настало время последней эстафеты, которая называется «Салют».

Эстафета «Салют» (По залу разбросаны шарики двух цветов (синие и красные). Перед каждой командой стоит корзина определенного цвета (красная или синяя). По сигналу все участники команд собирают в свою корзину шарики определенного цвета. Собрав все свои шарики, команда быстро строится друг за другом (в колонну по одному) за капитаном).

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Для оглашения итогов соревнований, жюри надо посовещаться и подвести общий итог. А пока они совещаются, ребята нам дадут добрые советы.

Дети читают стихи – добрые советы.

Добрые советы:

1-ый ребенок:

Всем ребятам наш совет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

2-ой ребенок:

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

3-ий ребенок:

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

4-ый ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт...

Все *(хором):* Ура!

Ведущий: Ну, ребята, молодцы!

В эстафете все вы были хороши!

Получайте-ка награды.

Поздравляем! Очень рады!

Подведение итогов соревнований. Награждение участников. Общее фото.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.

Пусть, как цветы, в краю родном

Растут ребята наши.

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше!

Под музыку дети делают круг почета по залу и уходят в группу

"Вызов номеров"

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это

правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

«Эстафета по кругу»

Все играющие делятся на 3 - 5 команд и встают в середине площадки, повернувшись правым ли левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга - является командой. Игроки стоящие крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу они бегут по кругу (с внешней его стороны) опять к своей "спице" и передают эстафету крайнему 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. Игра заканчивается, когда начинавший ее окажется опять первым и поднимет вверх эстафетную палочку.

«Эстафета с обручем»

Играющие делятся на 2-3 команды и становятся в колонны за линией старта. У первых игроков в руках обруч. В 15-20 м ставится стойка. По сигналу первые участники бегут вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Обогнув стойку, они возвращаются обратно, прыгая через обруч, передают обруч следующему участнику, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая прыжки через обруч.

«Эстафета со скакалкой»

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

«Гори, гори, ясно!»

Для игры в горелки выбирали ведущего-»горящего». Конечно же без помощи считалок здесь не обходилось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, смело,

Глянь на небо-

Звёзды горят,

Журавли кричат:

«Гу-гу-гУ, убегу!

Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убегали и прятались.
«Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.

Вот такая вот весёлая подвижная игра для детей.

Игра «Юрта»

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

Мы весёлые ребята,
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод. Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

«Медный пень»

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,

Можно ль мне ваш пень купить?

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой!

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры:

- бежать только по сигналу;

- победитель становится хозяином.

Игра «Ищем палочку»

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры. Осаленный должен быстро передать палочку.

Игра «Выбей из круга»

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек).

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти – по договору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков.

Правила игры. Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

Игра «Катание мяча»

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить свалянный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3–5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Ляпка

Цель. Развитие ловкости, выносливости. Развитие навыков общения.

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегает за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

Краски

Цель. Развитие познавательного интереса к знаниям, к стремлению применять знания на практике. Формирование положительного отношения к труду, воспитание трудолюбия, деловитости. Вооружение разнообразными трудовыми умениями и навыками.

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски

выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: Тук, тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!" Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

Правила игры. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Встречная эстафета с брусками

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)

Цель. Тренировка внимания. Приобретение навыков общения со сверстниками. Развитие ловкости, умения бегать.

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Стой подоле, Гляди на поле,

Едут там трубачи Да едят калачи.

Погляди на небо: Звезды горят,

Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

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

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

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

Пятнашки

Цель. Развитие ловкости, выносливости. Обучение навыкам общения.

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах - он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

Игра «Серый волк»

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20–30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?

- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переклички все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

- Соберу я ягоды и сварю варенье,
- Милой моей бабушке будет угощенье.
- Здесь малины много, всю и не собрать,
- А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам.

Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

Игра «Сокол и лиса»

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Передача мяча в шеренге

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх и данная команда получает 1 балл. Выигрывает команда, набравшая большее колличество баллов.

Рыбки (Пула) На площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды. Правила игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например пять. Осаленные не выбывают из игры.

Игра «Под буркой»

Играющие делятся на две команды по пять – восемь человек. По жребию определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды). Старший (тамада) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, водящая, отходит от них на 20–30 м.

По указанию тамады от водящих к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их заговорить. Не доходя 2–3 м до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости – проходите. Добро пожаловать!» – говорит тамада под буркой. Продвигаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь – это... (имя игрока), а волк... (имя игрока)».

Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана осалит, тот становится пленником тамады.

Далее водящая команда может посылать еще двух игроков к бурке.

Когда тамада под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков из его охраны и возвращаются к своим. Если угадывается имя только одного пришедшего, охрана устремляется за ним с целью его пленить, а другой (неузнанный) забирает с собой одного из охранников. Отгаданного охрана преследует до тех пор, пока он не добежит до своей команды, которая, став в круг, имитирует крепость с одними воротами, образованными при помощи поднятых рук. Когда преследующий уже в кругу, все опускают руки. Если охранники по инерции заскакивают в круг, они становятся пленниками. Пленные обеих команд принимают участие в игре своей новой команды.

Игра заканчивается, когда одна из групп пленила всех рядовых игроков.

Правила игры. Идущая пара игроков заранее договаривается, кто из них волк, а кто – медведь. Первым на вопросы должен отвечать медведь, а вторым волк; сидящий под буркой тамада соответственно называет сначала имя медведя, затем волка. Подсматривать он не имеет права. Охрана должна стоять на линии рядом с буркой и бросаться в погоню за гостями только тогда, когда те начинают убегать.

«Прятки»

Играющие оговаривают, где можно прятаться: за кустами, бугорком, деревьями и т.п. Образуются две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиск спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами. Правила:1. Нельзя подсматривать, пока одна группа играющих прячется. 2. Можно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков (например, досчитав до 10).

«Стой,Олень!»

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники- олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три- лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Правила: 1. Игра начинается

по сигналу ведущего. 2. Бросать мяч можно только в ноги играющих. 3. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

«Невод»

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 2-3 м от хоровода устанавливаются четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. Правила: 1. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. 2. Разрывать круг нельзя.

«Круговой»

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто будет за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удается поймать мяч, он старается попасть им в любого игрока за кругом. Если ему это удается, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех, играющие меняются местами. Правила: 1. Осаленные выходят из круга. 2. Мяч можно ловить лишь с воздуха, отскочивший от земли не считается. 3. Игрок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

«Льдинки, ветер и мороз»

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь… Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят: «дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг-большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила:1. Выигрывает те, у которых в кругу оказалось большее число игроков. 2. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. 3. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз». 4. В игру включаются разные движения: легкий или быстрый бег, боковой галоп, подскоки.

«Сокол и лиса»

Выбираются сокол и лиса. Остальные играющие- соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг вскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила:1. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. 2. Лиса ловит тех, кто не присел.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

Игра «Водяной»

Очерчивают круг – это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий – водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много».

Водяной бегает по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

Игра «Серый зайка»

На площадке чертится квадрат (6х6 м) – это забор. У одной из сторон забора сидит зайка. Собаки (десять игроков) располагаются полукругом в 3–5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?»

На последние слова зайка делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Правила игры. Заяц считается пойманным при полном смыкании круга. Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.

Игра «Чижик»

В центре площадки чертят круг диаметром 70-80 см, в середине которого делают небольшое углубление. Туда кладут чижик – небольшую прямоугольную палку с тупо заточенными концами. Три стороны – грани палки – отмечают числами 1, 2, 3, а четвертую – 10. Количество играющих – от шести до десяти детей. Игру начинает ребенок, получивший право играть первым согласно жеребьевке. Он держит в руке плоскую доску с ручкой – чиликапет. Длина чиликапета 40 см, ширина 10 см. Игрок старается так ударить чилика-петом по выступающему концу чижика, лежащего в углублении круга, чтобы успеть при отскакивании его от земли нанести второй удар и отбросить чижик по возможности дальше от круга.

Если игроки другой команды поймают чижик в воздухе, то начинают игру сами. Если же не поймают, то игрок, к которому ближе всех упал чижик, бросает его обратно, стараясь попасть в круг. В том случае, если чижик не долетит до круга, все игроки подходят к нему, чтобы уточнить, какой стороной вверх он лежит: если стороной, обозначенной цифрой 10, то за игроком противоположной команды сохраняется право бросить чижик в круг; если же чижик лежит вверх стороной, отмеченной любым другим числом, то игрок команды, начавший игру, отбрасывает чижик дальше от круга. Каждый удар чиликапетом по отлетевшему от земли чижику засчитывается команде как очко.

Правила игры. Игру начинают, выбивая чижик из круга. Дети заранее договариваются, сколько очков должен набрать каждый игрок (или каждая команда). В течение игры очки сохраняются и прибавляются до обусловленного числа.

Игра «Выбей альчики из круга!»

На ровной утрамбованной площадке чертится круг диаметром 1-1,5 м. Отступив от круга на 2 м, проводится кон (черта), откуда дети будут начинать игру. В игре принимают участие два игрока. Каждый играющий ставит по два альчика; дети договариваются, кто будет делать первую попытку.

Если первый игрок не попадет в альчики, попытку делает следующий игрок. Если и у него неудачная попытка, то продолжает игру тот, у кого дальше от круга отлетел альчик. Если попытка удачная и он попадает, но его альчик, которым он бил, остался в кругу, то он становится на черту круга, откуда ему удобнее попасть в стоящие в кругу альчики. Если он потерпел неудачу, игру продолжает второй игрок.

Игра длится до тех пор, пока в кругу не останется ни одного альчика. В конце игры подсчитывается количество альчиков. Выигрывает тот, у кого больше альчиков.

Правила игры. Начинать игру надо с кона, затем в случае удачи продолжать с линии круга.

Игра «Мяч»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

Правила игры. Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники – в пределах крепости.

Я есть!

Для игры выбирают площадку длиной 50 — 60 м и шириной не более 10 м. Играет четное количество детей. Они распределяются на две равные команды, договариваются или решают по жребию, какая будет водить.

Седине площадки на расстоянии 2 — 3 м качаются две линии, за которыми строятся две друг против друга шеренги. Игроки убегающей команды дружно все вместе хлопают в ладоши, поворачиваются и быстро бегут к своему краю площадки. Водящая команда бежит за ними, стараясь осалить хоть одного из убегающих прежде, чем они пересекут линию, очерчивающую площадку. Тот игрок, кого осалили, должен громко крикнуть: «Оленпа!» («Я есть!»). После этого он и вся его команда поворачиваются и ловят игроков водящей команды, которые стремятся убежать за черту на конце своей площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту неосаленной. Ее считают победительницей. Затем водит другая команда.

Правила игры:

- ловить можно любого игрока;

- осаленный обязательно должен крикнуть: «Я есть!»;

- не разрешается убегать за боковую линию площадки.

Стрельба в мишень

Играющие делятся на две команды. На свободном месте ставится пенек (стульчик, любой деревянный предмет). На пенек кладут колобок, скатанный из козьего пуха или шерсти овцы, так, чтобы при попадании в него тупой стрелой или мячом он откатился. На расстоянии 4 — 5 м от пенька чертится линия. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число попаданий.

Правила игры: поражение цели производить из лука или мячом строго от черты.

Борьба

Все выстраиваются кому как удобно и передвигаются по площадке, исполняя танец орла, а затем кланяются и идут обратно в танце. Затем борцы делятся на две равные группы и усаживаются на видном месте. Борются попарно, выставляя от каждой команды по борцу. По окончании борьбы каждая пара исполняет танец орла (руки разводят в стороны и прыжками с одной стороны на другую продвигаются вперед). Перед игрой борцы друг другу кланяются в знак уважения и начинают борьбу. Существует много основных приемов, но дети исполняют наиболее легкие:

1. Тевери — удар ногой (подсечка).

2. Катай кагары — удар ногой по обеим ногам (сильная подсечка с отрывом от земли).

3. Буттаары — хватать за ногу.

4. Чая-тудары — боковой прием.

5. Тары кылаары — круговой прием (вращение).

6. Былдаары — обман (увертывание).

Правила игры:

- при выполнении последнего приема выигрывает тот, кто первым коснется любой части тела, кроме коленей;

- каждый игрок имеет право использовать любой прием;

- для борьбы желательно иметь спортивный камзол с рукавами (с национальным орнаментом) и трусы;

- победа встречается детьми радостно, какая бы команда ни выиграла, дети хлопают в ладоши, раздаются радостные крики;

- победитель встает, традиционно похлопывает себя по бедрам, небольшими прыжками обегает вокруг побежденного и уходит на место;

- для личного успеха борца немаловажную роль играет секундант;

- он поддерживает его дух, настроение и сопровождает его в течение всей игры;

- тому, кто побеждает неоднократно, присваивают почетные титулы: пар — тигр; арзолан — лев; чаан — слон; начын — богатырь и т. д.;

- дети рисуют эмблемы и выдают всем борцам на память. Игра проводится один раз.

Игра «Котел»

В земле роется глубокая ямка (диаметром около 50 см). Вокруг нее роют небольшие ямочки (десять – двенадцать штук), которые можно закрыть ступней или пяткой. В руках у играющих по круглой, гладкой палке длиной 50–60 см, диаметром 2,5 см. Ведущий с расстояния 2–3 м бросает небольшой мяч в яму-котел. Играющие должны выбить оттуда мяч. Вылетевший из котла мяч берет ведущий и снова бросает его в котел. Играющие палками мешают попаданию мяча в ямку.

Так играют до тех пор, пока мяч не попадет в котел. Если мяч в котле, играющие должны сделать переход от одной маленькой ямочки к другой, при этом и ведущий должен занять одну из ямок (салок). Кому не досталось салки, тот водит. Игра продолжается.

Правила игры. Играющие должны выбивать мяч, не сходя с места. Переходить от ямки к ямке можно только тогда, когда мяч попал в котел.

Игра «Борьба за флажки»

В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком.

Правила игры. Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.