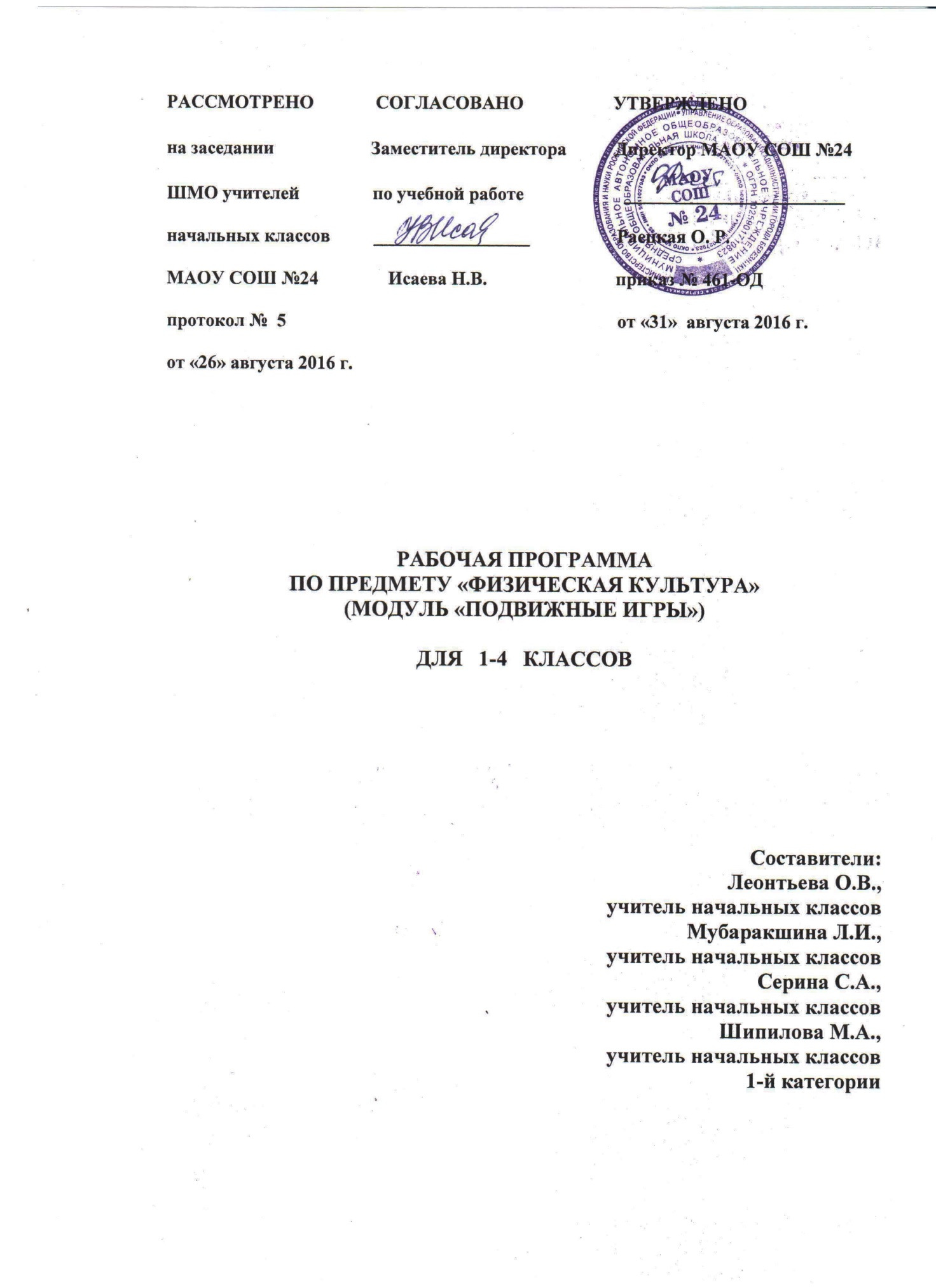
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (модуль «Подвижные игры») для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом Примерной ООП НОО, на основе ООП НОО МАОУ СОШ № 24.

На изучение программы «Физическая культура» в 1-4 классах отводится по три часа в неделю. Третий час физкультуры согласно школьному компоненту учебного плана реализуется на основе модуля «Подвижные игры», имеющего целевую направленность на развитие двигательной активности младших школьников.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Подвижная игра развивает у младшего школьника:

-силу;

-быстроту и скоростно-силовые способности;

-выносливость;

-координационные способности;

-гибкость.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В народных играх много юмора, шуток, задора, они сопровождаются неожиданными веселыми считалками, потешками, жеребьёвками, сохраняя свою художественную прелесть, эстетическое значение и образуя фундамент развития нравственных чувств школьника.

**Целью** программы по физической культуре (модуль «Подвижные игры») является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, физическое и психическое развитие младшего школьника посредством освоения игровой двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

К специфическим задачам модуля относятся:

-формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре страны, культурам народов, населяющих Россию;

-знакомство с национальным колоритом народных игр жителей России.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа модуля «Подвижные игры» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. В содержание включены подвижные русские народные игры, подвижные игры на основе исторических традиций и национальных культур народов, населяющих Россию, подвижные игры на основе баскетбола, мини-футбола, современные подвижные игры. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в коллективе. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

В содержании программы выделены следующие темы:

«Русские народные игры», «Игры народов России», «Подвижные игры», «Эстафеты».

Такое распределение позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6–7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Для обучающихся 8–10 лет, программа предусматривает более глубокое знакомство с историей и играми различных народов – дети не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы | Количество часов | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|  | Русские народные игры | 10 ч. | 10 ч. | 10 ч. | 10 ч. |
|  | Игры народов России | – | 5 ч. | 8 ч. | 8 ч. |
|  | Подвижные игры (в том числе эстафеты) | 23 ч. | 19 ч. | 16 ч. | 16 ч. |
|  | Общее кол-во часов | **33 ч.** | **34 ч.** | **34 ч.** | **34 ч.** |
| Всего часов: 135 | | | | | |

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
|
|  | **Русские народные игры** | **10** |
|  | Значение подвижных игр для развития человека. Знакомство с правилами русской народной игры | 1 |
|  | Игра «Гуси-лебеди». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Филин и пташки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Палочка-выручалочка». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Блуждающий мяч». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Классики». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Ловишка в кругу». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Пчелки и ласточки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «У медведя во бору». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Русские народные игры. Игры на выбор | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **23** |
|  | Современные подвижные игры. Игра «К своим флажкам». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Северный и южный ветер». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Соревнования скороходов». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Колдунчики». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Аисты». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Игра «Пчелы и медведи». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Шапка канатоходца». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игры «Переправа с досками», «Кот идет». Правила игр. Игровые действия | 1 |
|  | Встречная эстафета «Собери урожай» с обручем и мячами | 1 |
|  | Эстафета «Туннели» с лазанием и перелазанием препятствий | 1 |
|  | Эстафета «На погрузке арбузов» с большими и малыми мячами | 1 |
|  | Эстафета на полосе препятствий «Успей добежать» | 1 |
|  | Эстафета со скакалками и обручами «Попрыгунчики» | 1 |
|  | Встречная эстафета с мячами | 1 |
|  | Большая эстафета «Весёлые старты» | 1 |
|  | Игра «Совушка». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Мышеловка». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Пустое место». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игры «Карусель», «Кто быстрее?». Правила игр. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Конники-спортсмены». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Резвые цыплята». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Карлики и великаны». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Современные подвижные игры. Игры на выбор | 1 |
|  | **Итого** | **33 часа** |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
|
|  | **Русские народные игры** | **10** |
|  | Значение подвижных игр для развития человека. Знакомство с правилами народной игры | 1 |
|  | Игра «Петух». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Круговая лапта». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Лиса в курятнике». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Чехарда». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Два мороза». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Мышеловка». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Лошадки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Кузнечики». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Русские народные игры. Игры на выбор | 1 |
|  | **Игры народов России** | **5** |
|  | Башкирская народная игра «Палка-кидалка». История и правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Тувинская народная игра «Серый зайка». История и правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Татарская народная игра «Горшки». История и правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Марийская народная игра «Колышки». История и правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Удмуртская народная игра «Водяной». История и правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **19** |
|  | Современные подвижные игры. Игра « Волк во рву», «Горелки». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Кенгурбол», «Аисты». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Эстафета с переноской предметов. Игра «Перетягивание каната». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра « Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра ««Пролезай-убегай», «Пчёлки». Правила игры. Игровые действия. Самостоятельные игры | 1 |
|  | Игра «Пятнашки». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «С кочки на кочку». Правила игры. Игровые действия. Игры по выбору | 1 |
|  | Игра «Кот и мыши». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра « Кто дольше не собьётся». Правила игры. Игровые действия. Игры по выбору | 1 |
|  | Игра «Удочка». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Правила игры. Игровые действия. Самостоятельные игры: футбол, «вышибалы» | 1 |
|  | Игра «Покати-догони». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра « Прыгай выше и дружнее». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Упасть не давай», «Совушка». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Попади в последнего», «Дальше и выше». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Игра «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Современные подвижные игры. Игры по выбору. Эстафета с мячами, скакалками | 1 |
|  | **Итого** | **34 часа** |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
|
|  | **Русские народные игры** | **10** |
| 1 | Значение подвижных игр для развития человека. Знакомство с правилами народной игры | 1 |
| 2 | Игра «Стрекоза». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 3 | Игра «Ястреб». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 4 | Игра «Капуста». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 5 | Игра «Салки на одной ноге». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 6 | Игра «Пирог». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 7 | Игра «Ручеек». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 8. | Игра «Кружева». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 9 | Игра «Гонка мячей». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 10 | Русские народные игры. Игры на выбор | 1 |
|  | **Игры народов России** | **8** |
| 11 | Башкирская народная игра «Жмурки в кругу». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 12 | Игра народа коми «Чур, все» (прятки со скороговорками). История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 13 | Якутская народная игра «Вестовые». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 14 | Дагестанская народная игра «Шапка канатоходца». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 15 | Удмуртская народная игра «Стой». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
| 16 | Марийская народная игра «Биляша». История и правила игры. Игровые действия |  |
| 17 | Карельская народная игра «Мяч». История и правила игры. Игровые действия |  |
| 18 | Игры народов России. Игры на выбор |  |
|  | **Подвижные игры** | **16** |
| 19 | Современные подвижные игры. Игра «Пустое место», «Аисты». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 20 | Игра «Дети и медведь», «Быстрее по местам». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 21 | Игра «Повторяя да смекай», «Стой-беги». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 22 | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 23 | Эстафета с переноской предметов. Игра «Перетягивание каната». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 24 | Игра «Приглашение», «Круговая охота». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 25 | Игра «Цыплята и коршун», «У кого хвост длиннее».  Правила игры. Игровые действия. Самостоятельные игры | 1 |
| 26 | Эстафета с ведением и броском мяча в кольцо***.*** Игра «Двойные горелки». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 27 | Игра «Кошки и мышки в лабиринте». Правила игры. Игровые действия. Игры по выбору | 1 |
| 28 | Игра «Затейник». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 29 | Игра «Догонялки на марше». Правила игры. Игровые действия. Игры по выбору | 1 |
| 30 | Игра «На новое место». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 31 | Эстафета по кругу. Игра «Перебежка с выручалкой». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 32 | Игра «Вьюнчики». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 33 | Игра «Не останься без пары». Правила игры. Игровые действия | 1 |
| 34 | Игры по выбору. Эстафета с мячами, скакалками | 1 |
|  | **Итого** | **34 часа** |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
|
|  | **Русские народные игры** | **10** |
|  | Значение подвижных игр для развития человека. Знакомство с правилами народной игры | 1 |
|  | Игра «Салки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Русская лапта». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Кошки-мышки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Горелки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Пятнашки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Кот и мышь». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Заря». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Заяц без логова». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Русские народные игры. Игры на выбор | 1 |
|  | **Игры народов России** | **8** |
|  | Башкирская народная игра «Липкие пеньки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Якутская народная игра «Вестовые». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Удмуртская народная игра «Поляна -жердь» Игровые действия | 1 |
|  | Игра народа коми «Стой, олень». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Бурятская народная игра «Ястреб и утки». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Татарская народная игра «Маляр и краски». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Ингушская народная игра «Бег с палкой в руке». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Чувашская народная игра «Хищник в море». История и правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **16** |
|  | Современные подвижные игры. Игра «Дорожки». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «День и ночь». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Бой петухов». Правила игры. Игровые действия***.*** Эстафета с преодолением препятствий | 1 |
|  | Эстафета с переноской предметов. Игра «Добеги и убеги». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Бег командами». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Попрыгунчики», «Болото». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Волки во рву», «Цепи кованые». Правила игры. Игровые действия | 1 |
|  | Игра «Коршун и наседка». Правила игры. Игровые действия.Эстафета по кругу | 1 |
|  | Игра «Третий лишний». Правила игры. Игровые действия. Игры по выбору | 1 |
|  | Игра «Обезьяньи салки». Правила игры. Игровые действия. Игры по выборуВстречная эстафета. | 1 |
|  | Игра «Заяц и капуста», «Медведь в бору». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Игра «Мазай», «Передай мяч». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Игра «Одиннадцать», «Охота на тигра». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Игра «Попади в городок», «Ловкие и меткие». Правила игры. Игровые действия. | 1 |
|  | Эстафета с мячами и скакалками | 1 |
|  | Игра «Запрещенное движение», Правила игры. Игровые действия. Самостоятельные игры: футбол, баскетбол | 1 |
|  | **Итого** | 34 часа |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

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

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

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

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия освоенных подвижных игр.

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

* организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр;
* представлять физическую культуру подвижных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с 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 игровых двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении игрового двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Группировка подвижных игр:**

* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с бегом на ловкость;
* с бегом на скорость;
* с прыжками на месте и с места;
* с прыжками в высоту;
* с прыжками в длину с разбега;
* с метанием на дальность;
* с лазанием и перелезанием;
* игры, подготовительные к волейболу;
* игры, подготовительные к баскетболу;
* игры на местности и пр.

### Группировка подвижных игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые качества | Характеристика игровых действий | Примерный перечень игр |
| Ловкость | Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточивать внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) | «Салки»,«Ловкая подача»,«Ловкие и меткие» и др. |
| Быстрота | Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа «догоняй – убегай». Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях | «Шишки, желуди, орехи»,«День и ночь» и др.Эстафеты на полосе препятствий и пр. |
| Сила | Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера | «Сильный бросок»,«Бой петухов»,«Перетягивание через черту» и др. |
| Выносливость | Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим | «Бег командами»,«Не давай мяча водящему»,«Перетягивание каната» и др. |

### Подвижные игры с элементами физических упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Названия игр |
| 1 и 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Группа, смирно», «Бой петухов», «Два лагеря» и др. |
| Игры с бегом на скорость: «День и ночь», «Перебежка с выручкой» и др. |
| Игры с прыжками в высоту с места: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Выше ноги от земли», «Прыжок за прыжком» и др. |
| Игры с метанием на дальность: «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы» и др. |
| Игры с предметами, мячами, гимнастическими снарядами: «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Выталкивание с круга», «Колесо», «Подвижная цель», «Город за городом», «Мяч в центр», «Борьба за мяч», «Мяч – капитану» и др. |
| Различные виды прыжков на короткой и длинной скакалке |
| Эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафеты с малыми и большими мячами |
| 3 и 4 | Игры для технической и тактической подготовки: «Передал – садись», «Пробей стену», «Сумей догнать», «Кто выше», «Челнок» и др. |
| Игры на улице: «Салки», «Русская лапта», «Заяц без логова», «Падающая палка», «Защищай товарища» и др. |
| Игры, подготовительные к баскетболу: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др. |
| Встречная эстафета, эстафета по кругу, эстафета с преодолением препятствий, встречная эстафета с мячом, со скакалкой, эстафета с ведением и броском в кольцо, эстафета с элементами волейбола |
| Бег командами |
| Перетягивание каната |
| Волейбол с выбыванием |
| Гонка с выбыванием |
| Различные виды прыжков на короткой и длинной скакалке |

**Список учебно-методической литературы для учителя**

1. Грейберман А.Н. Игры для детей. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. - 280 с.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и уроки здоровья. – М.: Москва, 2004.- 150 с.
3. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 224 с.
4. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1989.-239 с.
5. Игры народов СССР/Сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269 с.
6. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
7. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
8. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
9. Покровский Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр.- СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.-128 с.
10. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры.- СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009.-184 с.
11. Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников. /Л.П.Фатеева; худож. С.В.Павлычева.-Ярославль: Академия развития, 2008.-192 с.

**Приложение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Повторяй да смекай**  **Задачи:** развитие внимания, быстроты реакции, воспитание дисциплинированности.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** дети идут колонной друг за другом. На сигнал «стоп» все останавливаются, на сигнал «хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз.  **Правила:** тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается 2-3 играющих, все снова встают в колонну.  **ОМУ:** сигналы произносятся учителем в разбивку. Отмечаются самые внимательные ребята. |  |
| **Пустое место**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, ловкости, скорости движения, ориентировки в пространстве.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие стоят в кругу, поставив руки на бедра. Получаются окна. Водящий ходит за кругом и говорит:  Вокруг домика хожу  И в окошечко гляжу.  Я в один войти хочу  И тихонько постучу.  После слова «постучу» водящий останавливается позади кого-нибудь, заглядывает в окно три раза, хлопает в ладоши за его спиной. После этого оба бегут в разные стороны. Прибежавший раньше становится в круг и поднимает руку.  **Правила:** опоздавший становится водящим.  **ОМУ:** необходимо обегать круг с внешней стороны. |  |
| **Аисты**  **Задачи:** развитие навыков передвижения, умения ориентироваться в пространстве, тренировка навыков координации движений.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие выстраиваются в линию, на расстоянии 20—30 м от них — другая линия. По команде учителя дети говорят:  Мы скачем по дорожке,  Сменяя часто ножки.  Поскакали, поскакали,  А потом, как аист, встали.  После этих слов играющие прыгают на левой (правой) ноге, поджав правую (левую) ногу, как аист.  **Правила:** выигрывают те учащиеся, которые первые пересекут финиш.  **ОМУ:** играющие начинают движение по команде учителя. Отмечаются ученики, которые правильно выполнили задание. |  |
| **Приглашение**  **Задачи:** развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции; воспитание чувства партнера.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие становятся в круг, водящий находится в центре круга. По команде учителя водящий приближается к любому игроку и делает какое-нибудьдвижение, например: хлопает в ладоши, топает ногой, кланяется и т. д. Игрок должен повторить движение водящего и встать за ним. Затем оба приближаются к другому играющему и, выполняя то же самое или другое движение, приглашают его повторить упражнение и т. д. Игроки двигаются в колонну по одному за водящим. По сигналу учителя они разбегаются и стараются занять свои прежние места в кругу. Водящий также стремится занять место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим,и игра начинается сначала.  **Правила:** приглашенные игроки должны повторять движения водящего. Занять свои места разрешается только по сигналу учителя.  **ОМУ:** игру можно проводить с музыкальным сопровождением. Играющие могут двигаться танцевальным шагом. |  |
| **Стой — беги**  **Задачи;** развитие быстроты реакции, координации движений, ловкости, чувства равновесия, воспитание дружелюбия.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** две команды становятся лицом друг к другу по краям площадки. По сигналу учителя одна шеренга поворачивается спиной к противоположной команде. Другая, сохраняя равнение, наступает на нее. По сигналу учителя «Стой!» участники останавливаются, на следующий сигнал «Беги!» наступающие поворачиваются и убегают, а игроки, стоящие к ним спиной, поворачиваются и стараются догнать убегающих.  **Правила:** выигрывает команда, которая осалила больше игроков противоположной команды.  **ОМУ:** действовать участники игрыдолжны строго по команде. |  |
| **Дети и медведь**  **Задачи:** развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание чувства товарищества, дружелюбия.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** площадка представляет собой лес. В стороне очерчивается небольшое место — логово, в котором располагается водящий — белый медведь. Дети размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» Когда он поймает двух игроков, отведет их в логово, они берутся за руки так, чтобы пойманные играющие оказались между ними, и начинают ловить остальных играющих. Медведь возвращается в логово. Затем оникричат: «Медведь, на площадь!» Он подбегает, осаливает пойманного, и ведет его в логово. Когда в логове окажутся снова двое пойманных, они берутся за руки и начинают ловить оставшихся игроков.  **Правила:** игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все играющие. Последний пойманный становится белым медведем. Правилами разрешается окруженному игроку выскальзывать из-под рук, пока его не осалил медведь. Убегающие не имеют права забегать за границы площадки.  **ОМУ:** в игре учитель отмечает самых ловких медведей. Ловить можно касанием руки по плечу. |  |
| **Угадай по голосу**  **Задачи:** развитиевнимания, слуховой памяти, воспитание чувства товарищества.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** дети становятся в круг. Водящий с закрытыми глазами находится в середине круга. Все ребята идут по кругу, один из играющих, на которого молча указывает учитель, произносит: «Кто я, угадай!» Все останавливаются. Водящий открывает глаза и отгадывает игрока по голосу.  **Правила:** если водящий не отгадал, он продолжает стоять в центре круга и снова угадывать, кто подал голос. Если узнал, то узнанный становится водящим.  **ОМУ:** движение детей по кругу можно менять в ту или другую сторону. Следует отметить самых лучших водящих. Произносить слова надо громко, четко. |  |
| **Круговая охота**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, ловкости, воспитание дружелюбия.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** разбившись на две команды, игроки образуют два круга. По сигналу учителя они начинают двигаться приставным шагом в противоположныестороны. По второму сигналу играющие внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Учитель считает до тридцати, потом дает команду «Стой!» и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.  **Правила:** выигрывает команда, осалившая большее количество игроков.  **ОМУ:** салить можно, коснувшись рукой плеча. |  |
| **Цыплята и коршун**  **Задачи:** развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** на расстоянии 2—3 м от края площадки проводится черта. За ней — дом коршуна. Перед чертой — огород, в котором в колонну по одному стоят цыплята во главе с курицей. Курица держит руки на поясе, а цыплята кладутих на плечи впереди стоящему. Все играющие строятся по росту. Последним стоит самый маленький цыпленок. Выбирают водящего — коршуна. По первой команде учителя цыплята во главе с курицей начинают бегать по площадке. По второй команде коршун вылетает из своего дома, чтобы поймать самого маленького цыпленка. Курица защищает цыплят, разводя руки в стороны и стараясь не пропустить коршуна в огород. Если коршуну все же удается прорваться, цыплята, не снимая рук с плеч впереди стоящего, должны защитить самого маленького цыпленка.  **Правила:** если коршун запятнал цыпленка, игра останавливается, выбираются новые коршун, курица и цыпленок. Во время нападения коршуна цыплята не должны снимать рук с плеч. Курица и коршун во время игры не имеют права хватать друг друга за руки.  **ОМУ:** желательно, чтобы все играющие побывали в роли коршуна и курицы. Игра требует большой физической нагрузки, поэтому следует предоставлять детям отдых. |  |
| **У кого длинный хвост**  **Задачи:** развитие внимания, быстроты реакции, зрительной памяти, воспитание творческого воображения.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие образуют круг. Учитель называет разных животных. Если у названного животного длинныйхвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно. Итак, игра начинается. Называются животные, например: лошадь (длинный), коза (короткий), корова (длинный), лиса (длинный), заяц (короткий), овца (короткий), тигр (длинный), кот (длинный), медведь (короткий), свинья (короткий), осел (длинный), белка (длинный) и т. д. Учитель поднимает руку во всех случаях.  **Правила:** тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко. Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.  **ОМУ:** в процессе игры можноменять руку, обозначавшую животных с длинным хвостом. |  |
| **Двойные горелки**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, координации движений, умения быстро приспосабливаться к новым условиям, воспитание выносливости, выдержки, терпения.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие выстраиваются парами в две колонны на расстоянии 15—20 шагов одна напротив другой. Во главе каждой колонны стоит водящий. После слов учителя «Раз, два, три!» последние пары каждой колонны разъединяются и бегут навстречу друг другу. Игроки противоположных команд стремятся соединиться в новую пару. Соединившись, они становятся впереди любой колонны. Водящие им препятствуют. Если водящий поймает игрока, то образует с ним новую пару, а оставшийся без пары водит. Если водящему удается осалить вновь соединившуюся пару, он водит повторно.  **Правила:** соединившимися считаются игроки, взявшиеся за руки. Как только соединившаяся пара встала впереди колонны, она отступает на один шаг назад.  **ОМУ:** водящие между собой могутдоговориться, какую пару или каких игроков каждый из них будет ловить. Игроки также могут помогать друг другу, выручать более слабых товарищей, например, пересекать путь водящего, отвлекая его от медленно бегущего партнера. |  |
| **Кошка и мышка в лабиринте**  **Задачи:** развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие встают рядами по 5—10 человек, берут друг друга за руки, образуя ворота. Мышка от кошки бегает между рядами и через ворота. Как только кошка начинает догонять мышку, по сигналу учителя играющие опускают руки, разворачиваются на перпендикулярные ряды. Кошка вновь оказывается далеко от мышки. Когда кошка все-таки поймает мышку, они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают новую пару.  **Правила:** кошка может поймать мышку, как между рядами, так и вне рядов. Играющие открывают ворота только для мышки.  **ОМУ:** если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара. |  |
| **Затейник**  **Задачи:** воспитание инициативы, творческого подхода к игре, развитие чувства ритма, быстроты реакции.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** водящий-затейник становится спиной к играющим. Дети располагаются за чертой. Играющие обсуждают, что они будут изображать, например оркестр; распределяют между собой, кто, на чем будет играть (на рояле, скрипке и т. д.). Сговорившись, они подходят к затейнику и говорят: «Здравствуй, затейник!» Он поворачивается и отвечает:  Здравствуйте!  Где вы были и  Что вы делали?  Все хором говорят:  Где мы были —  Мы не скажем,  А что делали —  Покажем!  После этих слов изображается задуманное ими действие. Затейник должен угадать, что изображают играющие. Как только он угадал, все говорят: «Да!» — и убегают за черту. Кого затейник поймает, тот становится водящим. Бывший затейник продолжает игру со всеми участниками.Если затейник никогодо черты не поймал, он продолжает водить.  **Правила:** играющие убегают только после угаданного затейником действия и ответа играющих «Да!» Ловить убегающих можно до черты.  **ОМУ:** следуетобратить внимание детей на характерные движения дляпередачи действия. Если дети поддаются при убегании, чтобы стать затейником, можно установить правило: пойманные отходят от игры или становятся помощниками затейника. |  |
| **Догонялки на марше**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание выносливости, выдержки, терпения. **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** две команды располагаются в шеренгах на противоположных  сторонах площадки,за линиями, первая команда идет шеренгой по направлению к другой. Когда игроки находятся на расстоянии 3—5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал. Наступающие убегают за свою линию, игроки второй команды стараются их догнать, касаясь рукой. Учитель подсчитывает число осаленных. Затем марширует втораякоманда, а первая — догоняет.  **Правила:** побеждает команда, осалившая большее число игроков. Осаленные останавливаются на месте. За чертой салить игроков нельзя.  **ОМУ:** по мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами |  |
| **На новое место**  **Задачи:** развитие внимания, быстроты реакции, воспитание терпения.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** посередине площадки нарисован круг. Вне его в разных местах — чертятся маленькие круги, число которых меньше на одно от числа участвующих вигре. Дети ходят по большому кругу. По сигналу учителя игроки спешат занять маленькие круги.  **Правила:** играющий, оставшийся без места, выходит из игры.  **ОМУ:** для продолжения игры один из маленьких кругов зачеркивается. Диаметр кругов 30—40 см. |  |
| **Падающая палка**  **Задачи:** развитие внимания, быстроты реакции, скорости реакции, ориентировки на местности.  **Инвентарь:** гимнастическая палка.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие становятся в круг и рассчитываютсяпо порядку номеров. Каждый должен, запомнить свой номер. Затем выбирают водящего, который становится в середину круга и держит одной рукой гимнастическую палку, вертикально поставленную на пол. По сигналу учителя водящий вызывает один из номеров, например «девять». В этот момент он отпускает палку. Вызванный номер бежит к палке и старается ее схватить, пока она не упала на пол. Если вызванный игрок не успеет ее поймать, тогда он становится водящим, а водящий идет на его место. Если вызванный игрок схватит палку вовремя, то водящий остается в кругу.  **Правила:** водящему разрешается отпускать палку одновременно с вызыванием номера. Водящему не разрешается вызывать номера игроков, стоящих за его спиной.  **ОМУ:** при расчете по порядкуномеров водящий также получает номер. Номера в игре не меняются. |  |
| **Здравствуй, сосед!**  **Задачи:** развитие внимания,быстротыреакции, воспитание коллективизма.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал,площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие делятся на две равные группы и встают в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ведущие от каждой команды начинают игру. Участники встают на одну ногу и скачут по направлению к другой команде. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» — и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети одной команды быстрее образуют одну цепь. Эта команда выигрывает.  **Правила:** дети должны повторять движения ведущего. Тот, кто неточно выполняет движения, выходит из игры.  **ОМУ:** по ходу игры ведущий выполняет разнообразные упражнения, а играющие должныих повторять. Они прыгают на левой, правой, на двух ногах, на двух ногах боком и т. п. |  |
| **Мячи разные несем**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, ловкости, меткости.  **Инвентарь:** мячи.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. Дети первой шеренги держат маленькие цветные мячи. Дети второй шеренги поворачиваются лицом к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй со словами;  Мы идем, идем, идем.  Разные мячи несем!  Подойдя ко второй шеренге, дети с мячами останавливаются от них на расстоянии двух шагов и кладут мячи на пол, приговаривая:  У кого здесь мяч лежит,  Тот за нами не бежит,  А свой мячик поднимает  И скорее в нас бросает.  После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поворачиваются, поднимают мячи и бросают их в игроков противоположной команды.  **Правила:** дети, осаленные мячом, выбывают из игры. Игру можно повторить 2—3 раза.  **ОМУ:** бросать мячи в голову нельзя. Учитель отмечает игроков, точно сделавших бросок. |  |
| **Вьюнчики**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, умения координировать движения, воспитание ловкости, чувства коллективизма.  **Инвентарь:** кегли.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** одновременно играют две — три команды по 7—8 человек. Они строятся  в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии  2—3 м одна от другой расставляют по 5—6 кеглей. Игроки в колоннах держат друг друга за талию. Задача самого ловкого водящего провести своих игроков вьюнком  (змейкой) между всеми кеглями и не сбить их**.** Возвратиться следует самым кратким  путем, обогнув последнюю кеглю. Игра может повторяться 5—7 раз.  **Правила:** побеждает команда, не уронившая кегли.  **ОМУ:** игроки могут держать друг друга за плечи. В судействе принимают участие дети, не участвующие в игре. |  |
| **Перебежка с выручалкой**  **Задачи:** развитие координации движений, быстроты, ловкости, воспитание чувства дружелюбия, взаимопомощи.  **Инвентарь:** флажки, кегли, булавы, кубики и другие предметы.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** площадка делится поперечной чертой на две половины. На расстоянии 2 м от середины с одной и другой стороны чертят поперечные линии. На них расставляются или раскладываются на равном расстоянии друг от друга предметы. играющие делятсяна две равные команды, каждая из которых свободно размещается на своей площадке. По сигналу учителя игроки каждой команды стараются проникнуть на противоположную территорию и, оставшись незапятнанными, унести один из предметов с игровой черты и положить его на свою игровую черту. Игра проходит в течение установленного учителем времени.  **Правила:** выигрывает команда, перенесшая на свою территорию большее количество предметов или сумевшая унести все предметы. Игрок, которого на своей территории запятнал один из игроков противоположной команды, должен оставаться на месте до тех пор, пока его не выручит кто-либо из игроков своей команды, прикоснувшись рукой к вытянутой руке. У запятнанного игрока, если им был захвачен предмет, последний отбирается и кладется обратно за игровую черту. За каждую пробежку по территории противника игрок может взять только один предмет. |  |
| **Не останься без пары**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, координации движений, ловкости, чувства равновесия, воспитание дружелюбия.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие стоят парами по большому кругу. Водящий находится в середине круга. По команде учителя пары разбегаются по залу. По команде «Смена пар!» все быстро меняются местами, образуя новые пары. Водящий тоже стремится найти себе пару.  **Правила:** все пары по команде учителя должны обязательно поменяться. Игрок, оставшийся без пары. становится водящим.  **ОМУ:** смена пар происходит после 2—3-кратного проведения игры. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение. |  |
| **Ворона и воробьи**  **Задачи:** развитие внимания,быстроты реакции, воспитание дисциплинированности.  **Инвентарь:** теннисныемячи, кегли, кубики и т. д.  **Место:** спортивныйзал, площадка.  **Содержание:** игроки выстраиваются шеренгой в середине площадки спиной  друг к другу с интервалом в шаг. Первые номера — одна команда, вторые — вторая. По обеим сторонам от колонны на прочерченных линиях раскладываются предметы, по числу вдвое меньше играющих. Лежащие справа предметы — воробьи, лежащие слева — вороны. Учитель по слогам произносит одно из этих слов. Если слово оканчивается на «ны», названные игроки бегут влево, если на «бьи» — вправо. Предметы достаются самым быстрым.  **Правила:** выигрывает команда, овладевшая большим числом предметов.  **ОМУ:** играющие действуют по сигналу. Учитель четко произносит команды. |  |
| **Рывок за мячом**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве и быстро приспосабливаться к новым условиям, воспитание выносливости, выдержки, терпения.  **Инвентарь:** мяч.  **Место:** спортивныйзал, площадка.  **Содержание:** каждая из двух команд выстраивается в шеренгу у лицевой линии площадки и рассчитывается по порядку номеров. Назвав любой номер, учитель бросает мяч. Игрок, коснувшийся мяча первым, получает очко.  **Правила:** выигрывает команда, игроки которой наберут  большее количество очков.  **ОМУ:** действия игроков начинаются по команде учителя. |  |
| **Бег за флажками**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, воспитание чувства ответственности перед коллективом.  **Инвентарь:** флажки.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах зала. Перед каждой командой чертится линия. Параллельно этим линям на середине площадки обозначается полоса шириной 1,5—2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя, играющие обеих команд, быстро выбегают на середину и стараются собрать, возможно, большее количество флажков и возвратиться с нимиза свои линии, построившись в шеренгу. Капитаны команд подсчитывают флажки.  **Правила:** команда, собравшая большее количество флажков, выигрывает,  **ОМУ:** нагрузку можнорегулировать, меняя расстояние между командами итерриторией, где лежат флажки, а такжечислом повторений игры. |  |
| **Два дома**  **Задачи:** развитие внимания, координации движений, воспитание ловкости, смелости.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** отмечается средняя линия, от которой на расстоянии 30 м в каждую сторону чертятся линии — дома. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на средней линии, каждая команда ближе к своим линиям. По сигналу учителя «Домой!» учащиеся бегут в свои дома.  **Правила:** выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию дома.  **Вариант:** играющие становятся в шеренги лицом друг к другу. После сигнала учителя они делают поворот кругом и только тогда бегут за линию дома.  **ОМУ:** к судейству привлекаются освобожденные учащиеся. Игра начинается только по команде учителя. |  |
| **Сигнал**  **Задачи:** тренировка координации движений, развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.  **Инвентарь:** разноцветные флажки.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** три-четыре команды выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу. Дети держатся за руки. Под шумовые звуки (бубен, погремушка, свисток, хлопки) одна шеренга ритмично двигается вперед досередины площадки и назад, не нарушая ровного строя, на следующий звук — другая команда и т. д. Когда все шеренги выполнят движения, по команде учителя дети разбегаются. Как только учитель даст команду «Сигнал!», игроки занимают места в своей шеренге.  **Правила:** выигрывает та команда, которая быстрее построится у своего флажка.  **ОМУ:** капитаны с флажками занимают определенное место на площадке. |  |
| **Переправа**  **Задачи:** тренировка ловкости при различных движениях в горизонтальном положении, навыков координации движений, равновесия, воспитание умения согласованно действовать в коллективе.  **Инвентарь:** гимнастическая скамейка, стенка, обручи.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие делятся на две команды. Учитель предлагает участникам пойти в трудныйпоход. Первый отряд должен преодолеть путь по узенькому мостику (колонной пройти по рейке скамейки), перелезть через лесной завал (перелезть по гимнастической стенке на другую сторону), пройти топкое болото (пройти по извилистой дорожке из гимнастических обручей). Второй отряд должен перейти через ручей по камешкам (кубикам), пробраться под низкими колючими кустиками (по очереди пролезть под гимнастическими палками), убежать от лесных пчел (быстро пробежать дистанцию в 20 м). После выполнения заданий команды меняются маршрутами, я игра повторяется.  **Правила:** учитель отмечает команду, успешно преодолевшую встретившиеся на пути препятствия.  **ОМУ:** в наблюдении за игрой помогают освобожденные учащиеся. Игра может повторяться 2—3 раза или определенное время. |  |
| **Стой**  **Задачи:** развитие ловкости, меткости, координации движений.  **Инвентарь:** малый мяч.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** игроки, кроме выбранного водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом стоит в середине круга. По сигналу учителя водящий ударяет мячом о пол и вызывает один из номеров. Игрок, номер которого был вызван, бежит в середину круга и старается поймать мяч. Остальные игроки разбегаются по площадке. Как только названный игрок поймает мяч, он говорит: «Стой!» Игроки должны остановиться, а новый водящий пытается попасть мячом в любого из них. Игроки могут увертываться от мяча, не сходя со своего места. Если водящий не попадает в игрока, он бежит за мячом, а играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, водящий говорит: «Стой!» Если он попадает в кого-либо из участников, они меняются местами. Игра начинается сначала.  **Правила:** после команды «Стой!» игроки должны немедленно остановиться и стоять на месте. Не разрешается сильно бросать мяч.  **ОМУ:** следует отметить самых метких водящих. |  |
| **Лови — не лови**  **Задачи:** развитие внимания, быстроты реакции, умение согласовывать свои действия с действиями других участников.  **Инвентарь:** мяч.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 шагах от шеренги, он бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Заранее оговаривается, что мяч ловить нужно лишь в случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное. Если водящий произносит название предмета, который несъедобен, и после этого бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска. Если же игрок, принимающий мяч, ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При повторной ошибке игрок выходит из игры.  **Правила:** через 3 мин подводят итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто ни разу не ошибся, выбирают нового водящего.  **ОМУ:** бросать мяч можно сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно. |  |
| **Чей отскок дальше**  **Задачи:** развитие координации движений, навыка в бросании мяча.  **Инвентарь:** мячи.  **Место:** спортивныйзал.  **Содержание:** 6—8 игроков одновременно бросают мячи в стену. Отмечается место падения мяча.  **Правила:** выигрывает тот, чей мяч отскочит дальше.  **Вариант:** мяч ударяется с силой, и все дружно начинают считать, пока мяч не коснется земли. Чемсильнее удар, тем счет будет больше.  **ОМУ:** для судейства привлекаются учащиеся, незанятые вигре. Броски можно производить с места и с разбега. |  |
| **Кто быстрее**  **Задачи:** развитие быстроты реакции,внимания, воспитаниечувства ответственности, дисциплины.  **Инвентарь:** мячи.  **Место:** спортивный зал» площадка, рекреация.  **Содержание:** играющие строятся в шеренги за линией старта по 4—6 человек. В 10—15 м от линии старта проводится линия, на которой расставляют мячи — по одному против каждого играющего. На расстоянии 3 м от мячей проводится вторая линия — финиш. По сигналу учителя играющие первой шеренги бегут к мячам, берут каждый свой и поднимают вверх. Затем они идут за линию финиша и разворачиваются. По следующему сигналу выбегает вторая шеренга и т. д. Задание должны выполнить все игроки. Последний забег проводится между победителями каждой шеренги.  **Вариант:** играющие, подбежав к мячу, ударяют 3 раза по нему рукой и быстро строятся за линией финиша.  **Правила:** выигрывает тот, кто первый поднимет мяч.  **ОМУ:** участники действуют по команде учителя. К судейству привлекаются учащиеся, не задействованные в игре. |  |
| **Сделай фигуру**  **Задачи:** развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, воспитание чувстве дружбы, коллективизма.  **Инвентарь:** мячи.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** все играющие свободно располагаются на площадке; у каждого второго — мяч. Если учитель говорит «день», все в парах свободно играют с мячом. Если учитель говорит «ночь», все участники с мячом или без него принимают определенную позу и не шевелятся.  **Правила:** зашевелившийся игрок получает штрафноеочко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.  **ОМУ:** задание парам: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах; передача мяча одной рукой от груди; ведение мяча на месте, вокруг себя, продвигаясь приставным шагом, с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. |  |
| **Вызови по имени**  **Задачи:** развитие меткости, быстроты реакции, умения согласовывать свои действия со всеми играющими.  **Инвентарь:** мячи.  **Место:** спортивныйзал, площадка, рекреация.  **Содержание:** дети делятся на четыре - пять групп в зависимости от количества играющих и образуют круги. В центре каждого круга — водящий с мячом. После сигнала учителя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Игрок должен успеть поймать мяч, не уронив его, бросить мяч вверх и также кого-нибудь вызвать.  **Правила:** выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.  **ОМУ:** диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать. |  |
| **Не урони мяч**  **Задачи:** развитиенавыков в бросании и ловле мяча, координации движений, воспитание внимания, быстроты реакции.  **Инвентарь:** мяч.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** выбираются 2—5 водящих. Остальные играющие размещаются по всей площадке на расстоянии 2—3 м один от другого. Каждый очерчивает вокруг себя круг диаметром в 1 м. водящие располагаются в середине или между кругами. У одного из игроков мяч. Играющие начинают перебрасывать мяч между собой, не выходя из своих кругов, а водящие стараются его перехватить. Если кто-нибудь из водящих поймает мяч, он кричит: «Меняйтесь!» Все должны поменяться кругами. Водящий стремится занять свободный круг. Кто останется без круга, становится водящим.  **Правила:** играющие не имеют права выходить из кругов. Кто выйдет, тот становится водящим, а ближайший водящий становится на его место. Водящие не могут входить в круг, толкать играющих. Мяч можно передавать любым способом — и по воздуху, и по земле. По команде «Меняйтесь!» все должны обязательно поменяться кругами.  **ОМУ:** в зависимостиот подготовленности играющих можно увеличить или уменьшить количество водящих. В заключение отмечаются лучшие игроки, ни разу не водившие. |  |
| **Попади в водящего**  **Задачи:** развитие быстроты реакции, внимания, умения согласовывать свои действия с действиями других детей.  **Инвентарь:** мяч.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие становятся перед начерченным кругом на расстоянии вытянутых рук. У одного из них — волейбольный мяч. Выбирается водящий, который встает в середину круга. Играющие начинают бросать мяч в водящего. Водящий увертывается от него. Кому удастся попасть в водящего мячом, не заходя за черту, тот меняется с ним местами. Играют 5—7 мин.  **Правила:** попадание засчитывается, если мяч попал в туловище, руки или ноги. Попадание в голову не засчитывается.  **ОМУ:** учителю следует обратить внимание на согласованность действий игроков. Если игра проводится в помещении с окнами без сеток или в коридоре, можно установить правило, что попадать в водящего можно только в ноги до коленей. Отмечаются наиболее ловкие водящие и наиболее меткие игроки. |  |
| **Гонка мячей по кругу**  **Задачи:** развитие координации движений, быстроты реакции.  **Инвентарь:** два волейбольных или резиновых мяча разного цвета.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** участники встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по мячу. По сигналу учителя они передают мяч игроку своего номера, т. е. через одного. Если первый номер передает мяч направо, то второй — налево.  **Правила:** побеждает та команда, которая быстрее передает мяч по кругу.  **ОМУ:** класс можно разделить на 2—3 круга. |  |
| **Игра с метанием мяча по подвижной цели**  **Задачи:** развитие меткости, ловкости, координации движений, быстроты реакции, воспитание чувства коллективизма.  **Инвентарь:** малые мячи, гимнастическая скамейка.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** играющие делятся на две равные команды. Посередине поперек площадки устанавливается гимнастическая скамейка. Игроки первой команды располагаются по обе стороны площадки с мячами в руках. По сигналу учителя игроки второй команды должны быстро перебежать по гимнастической скамейке с одной стороны на другую, так, чтобы игроки первой команды не попали в них мячами. Затем игроки меняются местами.  **Правила:** выигрывает команда, игроки которой получили меньше попаданий мячом. Игра продолжается от 3 до 5 мин.  **ОМУ:** запрещаетсябросать мяч в голову. В зависимости от подготовленности детей можно менять исходное положение бросающих игроков. |  |
| **Охотники**  **Задачи:** развитие координации движений, меткости, развитие внимания, быстроты реакции.  **Инвентарь:** маленькие мячи.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** выбирают 3—5 водящих — охотников. Остальные учащиеся изображают зверей. Охотники располагаются в разных местах площадки с маленьким мячом в руках. Звери размещаются свободно по площадке.По сигналу учителя звери начинают бегать по площадке в разных направлениях. По второму сигналу все останавливаются. Охотники стараются попасть мячом в зверей. Запятнанные игроки меняются ролями с охотниками. Игра продолжается.  **Правила:** не разрешается сильно бросать мяч. Если охотник не попал в цель, он должен сам бежать за мячом. Играющим разрешается увертываться от мяча, не сходя с места.  **ОМУ:** следует отметить лучших охотников.Выбегать за пределы площадки не разрешается. |  |
| **Игра с мячом у стены**  **Задачи:** развитие внимания, быстротыреакции, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, тренировка меткости.  **Инвентарь:** мяч.  **Место:** спортивный зал.  **Содержание:** играющие становятся в шеренгу и рассчитываются по порядку номеров. Один из них бросает маленький мяч в стену, называя громко какой-нибудь номер. Вызванный участник ловит мяч с лету и, в свою очередь, бросает мяч в стену, вызывая другой номер, и т. д. Если мяч падает на землю, все разбегаются. Не поймавший мяч игрок берет его и кричит: «Стой!» Дети останавливаются, а игрок пытается попасть мячом в одного из них. Если попадает, то осаленный игрок поднимает мяч и кричит: «Стой!» — после чего бросает в любого из играющих. Если же бросающий мяч промахнулся, ему засчитывается штрафное очко, а игра начинается снова. Бросок мяча в стену производит промахнувшийся игрок.  **Правила:** выигрывают играющие, не имеющие штрафных очков. Нельзя мешать игрокам ловить мяч отстены. Следует называть номер игрока одновременно с броском мяча в стену. По команде «Стой!» никто не должен сходить с места, можно только увертываться. Бросать мяч необходимо с места, где мяч был поднят.  **ОМУ:** привыборе места для игры необходимо проследить, чтобы вблизи не было окон, застекленных дверей. |  |
| **Эстафетный бег**  **Задачи:** развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.  **Инвентарь:** флажки, набивныемячи или другие предметы.  **Место:** спортивный зал (дистанция10 — 20 м), площадка, рекреация.  **Содержание:** команды соревнуются в эстафетном беге.  **Правила:** игроки команд стартуют раздельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету. Участники передают эстафету касанием или передавая предметы, мячи.  **Варианты:** а) участники выстраиваются в колонну и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на линию старта, после чего бег начинает следующий участник; б) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой, одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места.  **ОМУ:** четко разъяснить участникам правила игры. Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, в этом случае конечная позиция служит исходной для следующего старта. Возможны варианты исходного и финишного положения игроков, способов передвижения. |  |
| **Челночный бег**  **Задачи:** закрепление навыка бега и умения передавать эстафету, развитие скоростносиловых качеств.  **Инвентарь:** эстафетная палочка.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** участники каждой команды выстраиваются в две встречные колонны. Ведущие первых колонн принимают старт с эстафетной палочкой, бегут к противоположной половине своей команды, огибают ее и возвращаются к своей колонне, передавая эстафетную полочку следующему игроку, и т. д.  **Правила:** необходимособлюдать правила эстафетного бега. За нарушение правил назначается штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньшее количество штрафных очков.  **ОМУ:** эстафета считается законченной, когда игроки в колоннах поменяются местами или в случае двойной пробежки. |  |
| **Принеси мячик**  **Задачи:** развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, координации движений.  **Инвентарь:** мячи теннисные.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** игроки команд располагаются в колоннах. По сигналу учителя ведущие бегут к мячам (количество мячей соответствует числу игроков), лежащимна определенном расстоянии, берут один мяч и бегом возвращаются назад, следующий игрок повторяет то же и т. д.  **Правила:** выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.  **ОМУ:** передача эстафеты касанием ладонипо плечу. Мячи могут находиться в коробке, обруче. |  |
| **Сорви ленточку**  **Задачи:** развитие быстроты движений, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.  **Инвентарь:** ленточки.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:** команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки на натянутом поперек шнуре закреплены матерчатые или бумажные ленточки в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу учителя игрок бежит к шнуру, срывает одну ленточку и бегом возвращается назад, второй участник повторяет то же и т. д.  **Правила:** выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету. Если ленточка в момент срыва упала, игрок должен ее поднять. |  |
| **Туннель с зигзагами**  **Задачи:** развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, умения согласованно действовать в коллективе.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:** участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой — обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу учителя зигзагообразно пролезают через обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего игрока и т. д.  **Правила:** выигрывает команда, первой выполнившая задание. |  |