**Павлодар қаласының №41 дене шынықтыру-сауықтыру**

**бағытындағы жалпы орта білім беру бейіндік мектебі**

**Средняя общеобразовательная профильная школа №41 города Павлодара**

**с физкультурно-оздоровительной направленностью**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**(1-4 КЛАССЫ)

Учебно-методическое пособие предназначено для изучения предмета

" Физическая культура".

УЧИТЕЛЬ ФВ **ХАЙРУЛЛИНА Р.Р.**

г.Павлодар,2020 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка ................................................................... 3  
  
2. Игра как средство воспитания……. ............................................... 4  
  
3. Характеристика подвижных игр………......................................... 6  
  
4. Методика проведения подвижных игр…………..………………..8  
  
5. ПРИЛОЖЕНИЯ (игры)................................................................ …11

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки не были. В конечном итоге они надоедают, утомляют. А потому, лучше игры нет ничего».

/Э.Пеле/

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.   
Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом. Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир.

***Игра – это жизнь***, особенно если мы говорим о детских играх, призванных развлечь, сплотить, развить, развеселить, научить, показать – лишь бы было интересно, динамично и задорно. Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Педагоги всех времен отмечали её благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических качеств и способностей.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.  Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**ИГРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно-рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс .

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В содержательную часть пособия включены подвижные игры и спортивные эстафеты, которые выступают как средства организационно несложного и эффективного развития двигательных качеств младших школьников (координации, ловкости, быстроты, способности ориентироваться в пространстве).

Общей особенностью предлагаемых в данном пособии подвижных игр и эстафет является их простота и доступность для применения во время проведения организованных занятий физической культурой и спортом (подвижные перемены и динамические паузы) и в различных формах самостоятельных занятий (на отдыхе, в домашних условиях).

При составлении пособия учитывалось, что разнообразие двигательных действий в подвижных играх и эстафетах и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений младших школьников, всестороннего развития их физических, нравственных и психических качеств. В свою очередь, освоенные двигательные действия и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться младшими школьниками в самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом.

Для более эффективного обеспечения оздоровительного эффекта рекомендуется проводить подвижные игры на свежем воздухе.

При проведении подвижных перемен (динамических пауз) для создания более яркой эмоциональной атмосферы предполагается по возможности использовать музыкальное оформление и сопровождение.

Пособие разработано в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, дополняет содержание и организацию учебно-воспитательного процесса образовательной области «Физическая культура» на ступени начального общего образования и направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их социальное, личностное и физическое развитие, на создание основы для самостоятельной реализации личностных потребностей обучающихся в двигательной активности, позволяющее обеспечить социальную успешность, развитие творческих способностей, физическое саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся .

Содержание подвижных игр и эстафет гармонически сочетается с учебным материалом, изучаемым учащимися начальных классов на уроках физической культуры, что способствует более эффективному усвоению материала по различным разделам программы «Физическая культура».

Одной из основных тенденций развития образования в настоящее время является информатизация образовательной сферы, в связи с этим данная работа представлена в виде электронного методического пособия.

Ценность электронного пособия заключается в том, что с его помощью можно не только сообщить фактическую информацию, снабженную иллюстративным материалом, но и дополнять и изменять содержательную и иллюстративную часть, а также позволяет сократить время на подготовку и организацию занятий, за счет использования программного обеспечения.

Преимущества электронного варианта пособия заключается в том, что учитель, пользующийся им, имеет возможность адаптировать материалы, содержащиеся в пособии к своему классу и дополнять его содержание своими методическими находками.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.   
Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.  
Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.  
Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.  
Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения,   формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Наличие в подвижных играх правил "бросать мяч только с определенного расстояния", "бежать только после сигнала", "бежать до условного места", "прыгать только на одной или двух ногах" воспитывает у детей волевые качества. В играх с мячами, обручами, скакалками дети закрепляют понятия вверх, вниз,  далеко, близко и т. д. В ходе подвижных игр дети учатся быстро и правильно ориентироваться в пространстве. Одним из важных условий успешности обучения в ходе подвижных игр является заинтересованность в них самих детей. Поэтому все игры, организованные взрослыми, должны проводиться эмоционально, живо и непринужденно. Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры (примеры подвижных игр приведены в Приложении).

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, проявлять грубость.

Таким образом, подвижные игры имеют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов (примеры подвижных игр в помещении предложены в Приложении 5).   
Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав.

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

–  умение доходчиво и интересно объяснять игру;

–  размещение игроков во время ее проведения;

– определение ведущих;

– распределение на команды;

– определение помощников и судей;

– руководство процессом игры;

– дозирование нагрузок;

– окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:  
– с помощью расчета;

– фигурной маршировкой;

– по указанию руководителя;

– по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

–  наблюдение за действиями учеников;

–  устранение ошибок;–  коллективных приемов;

–  пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;

– регулировка нагрузок;

–  стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры. Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию.   
Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

***Приложение 1***  
**Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств**  
  
  
**«Получить мячик»**

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте.

Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

**«Отталкивание и приземление»**

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.  
Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.   
Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

**«Кто выше?»**

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

***Приложение 2***  
**Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости**

**«Бег с мячом»**

**Инвентарь** – большой или маленький мячик.

**Место проведения** – игровая площадка, футбольное поле.

**Основная цель** – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.  
Проведение – после сигнала ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

**«ДЕНЬ И НОЧЬ»**

**Место проведения** - беговая площадка, футбольное поле.

**Основная цель** – развитие внимания, реакции, ловкости, скорости.

**Инвентарь** – флажки, которыми размечается площадка.

**Организация**. По середине площадки, размеченной флажками, чертится линия, на которой выстраивается команды (спиной один к другому). С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 метров размечается по одной линии. Одна команда называется “ День “, а вторая “ Ночь “.

Проведение. Тренер, который находится сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь», игроки в настоящее время стоят на местах и слушают внимательно. Называя несколько раз команды, тренер после небольшой паузы неожиданно для игроков громко называет одну команду. Игроки названной команды мгновенно бегут от игроков второй команды за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять игроков разрешается до финишной линии. Игрок, который настигает игрока команды, которая убегает, и коснется его рукой, получает для своей команды одно очко. Догонять можно лишь одного игрока.

Игра продолжается несколько раз подряд. Выиграет команда, которая набрала большее количество очков.

Примечание. Учитель должен так руководить игрой, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

**«БЕГ ПО ПРЯМОЙ ДОРОЖКЕ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ»**

**Место проведения** – беговая дорожка, футбольное поле.

**Основная цель** – развитие реакции, ловкости, скорости.

**Инвентарь** - флажки.

**Организация**. Размечается три параллельных линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5 -7 метров одна от второй - стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15-20 метров от первой стартовой линии. Участники делятся на две команды, например, красных и синих. Команда красных находится на одной стартовой линии, команда синих на второй.

Игроки команды, которые находятся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают одно из положений (сидя, лежа), а игроки, расположенные на другой стартовой линии, занимают положение высокого или низкого старта.

Проведение. По сигналу игроки обоих команд начинают бежать. Задача игроков, которые стартуют с первой от финиша линии – быстрее добежать к финишу, не дав себя догнать игрокам другой команды, которая стартует со второй линии. Настигнутым считается игрок, если его коснулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает одно очко.

Игру проводят несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Выиграет команда, которая набрала больше очков.

**« БЕГ НА ВСТРЕЧУ С ОСТАНОВКОЙ»**

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Основная цель** – развитие скорости, умения ускорять и замедлять бег.

**Инвентарь** – флажки для разметки места проведение игры.

**Организация**. На расстоянии 20-25 метров от стартовой линии размечают столько параллельных линий, сколько игроков в команде. Оставив между линиями один метр.

**Проведение.** За линией стоя в колону по одному выстраивается несколько команд, каждому участнику присваиваются порядковые номера. Бегуны стартуют из положения высокого или из низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут к первой линии и, наступив на нее ногой, возвращаются кругом и продолжают бежать в обратную сторону. Прибежав за стартовую линию они касаются рукой игроков под вторым номером, которые в свою очередь бегут к второй линии и наступив на нее, возвращаются за линию старта описанным способом и касаются игрока под следующим номером и т.д.

Повторяется игра парное количество раз.

При втором забеге игры первые номера бегут к последней линии, которая находится на дальнем расстоянии от стартовой линии, вторые номера бегут к стартовой линии, третьи бегут еще ближе и т.д. Последний бегун в команде бежит к первой линии.

В любом забеге определяются места. За первое место - одно очко, за второе – два и т.д. Выиграет та команда, которая набрала меньшее количество очков.

**« ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»**

**Место проведения** – беговая дорожка стадиона.

**Основная цель** – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

**Организация**. Размечаются две стартовых линии на расстоянии 20-30 метров одна от одной.

Две команды, поделившись на две половины (в каждой половине должна быть одинаковое количество игроков), выстраиваются за линию старта в колону по одном. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, а вторая за второй стартовой линией.

Игроки команды имеют одинаковые номера. В одной половине команды – четные, во второй – нечетные номера. Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Прикосновенье рукой знак для бега вторым номерам, которые бегут к третьим номерам, третьи к четвертым и т.д. Выиграет команда, которая первой заняла свои начальные места.

**Приложение 3**  
  
  
**Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств**

**«КТО ЛУЧШИЙ»**

**Место проведения** - футбольное поле, ровная площадка достаточных размеров.

**Инвентарь** – теннисные мячики.

**Основная цель** – научиться далеко и метко метать мячики.

**Организация**. Размечается коридор шириной в 9 метров и длиной, которая превосходит дальний бросок мячика учениками на 5-10 метров. С одной стороны, коридора, шириной 1-2 метра проводится стартовая линия, линия от которой ученики будут метать мячик. От стартовой линии на расстоянии минимального по длине броска мячика, на всю длину и ширину коридора размечаются квадраты размером 3 на 3 метры. Все квадраты нумеруются. Нумерование квадратов осуществляется так: все три квадрата первого ряда имеют первый номер, квадраты второго ряда имеют второй номер, и т.д. Каждый квадрат оценивается в очках. Наибольшее количество баллов оценивается средний квадрат, боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньше среднего квадрата. Каждый следующий квадрат оценивается большим количеством очков от предшествующих.

Например: средний квадрат первого ряда оценивается в два очка, а боковые квадраты первого ряда оцениваются в одно очко.Средний квадрат среднего ряда оценивается в четырех очки, а боковые квадраты среднего ряда оцениваются в два очка и т.д.

Из числа учеников выделяются два помощника. Один помощник находится из коридоров возле квадратов и называет квадрат, в котором приземлился мячик. Второй помощник исполняет обязанности секретаря, записывая, сколько очков, набрал каждый ученик.

Соревнования могут проводиться на личное или командное первенство. Если проводятся командные соревнования, класс делится на две или трех команды, все участники команд имеют порядковые номера. Какая команда начинает метать первой, определяется жеребьевкой.

Проведение. Каждый ученик имеет одну попытку. Бросок защитывается и начисляются соответствующие очки, если мячик приземлился в одном из квадратов. Выиграет команда, которая набрала большее количество очков.

**« КТО ЛУЧШИЙ И БЫСТРЫЙ»**

**Место проведения** – футбольное поле, равная площадка.

**Инвентарь** – мячи для игры в ручной мяч и 10-12 булав или кеглей.

**Основная цель** – научиться метко, метать мяч.

**Организация.** Начертить на земле два круга диаметром от 5 до 8 метров, которые находятся один от другого на расстоянии от 15 до 20 метров. Игрокам запрещается заходить в эти круги. В каждом круге расставленные булавы или кегли. Площадка делится на две части и на каждой его половине находятся игроки одной команды. Количество игроков произвольно. Эта игра очень интенсивная, и потому желательно поделить учеников на несколько групп, и проводить встречи между ними поочередно в короткое время.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается, его можно лишь передавать из рук у руки.

Игра может проводиться на время продолжительностью 5-6 минут или к тому времени, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

**«Метание в подвижную цель»**

**Инвентарь** – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

**Место проведения** – ровная площадка, футбольное поле.

**Основная цель** – научить метко метать мячик.  
  
**Организация** – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

**«Толкание мячика в обруч»**

**Инвентарь** – гимнастический обруч, набивной мяч.

**Место проведения** – небольшая площадка.

**Основная цель** – научить толкать мяч под правильным углом.  
  
**Организация** – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.  
**Проведение** – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.  
  
**Приложение 4**  
  
**Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости**

**«ДЕЖУРСТВО ХОДЬБЫ И БЕГА»**

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожек.

**Основная цель** – научить учеников перемещаться шагом и бегом с разной скоростью.

**Организация**. Беговая дорожка по колу делится поперечными линиями на несколько равных за длиной отрезков. Длина отрезка может быть в границах от 40-50 метров. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4-5 человека в каждой команде.

**Проведение.** Первый отрезок одолевается медленной ходьбой, второй отрезок проходят ускоренной ходьбой, третий отрезок медленно пробегают, а четвертый - с ускорением.

По сигналу группы поочередно выходят на линию старта, которая находится в начале виража и начинают движение, если группа, которая стартовала перед ними, преодолеет первый отрезок.

Учителю надо следить, чтобы скорость движения во всех группах была одинаковой и постоянно сохранялась между ними одинаковое расстояние. После небольшого отдыха упражнение повторяют. Количество повторений произвольно и зависит от возраста, пола и подготовки учеников.

Организация и проведение упражнения тоже самое, как в первом упражнении. Другая лишь длина отрезков: и каждый следующий отрезок длиннее на 10-20 метров от предшествующего.

**« ПООЧЕРЕДНЫЙ СТАРТ ГРУППАМИ»**

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

**Основная цель** – усвоение равномерной скорости бега.

**Организация.** Беговая дорожка стадиона делится на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком становится в центр беговой дорожки и через определенный промежуток времени подает свисток. За установленное время группы бегунов должны пробежать один отрезок дистанции. Такое время устанавливается путем деления общего времени, запланированного на определенную дистанцию на несколько отрезков, которые составят эту дистанцию.

Например: чтобы пробежать 500 метров за 2 минуты, нужно пробежать 50 – ти метровый отрезок за 12 секунд. Таким образом, через каждых 12 секунд нужно подать сигнал.

**Проведение**. Группы бегунов по 3-5 человек в любой согласно своим порядковым номерам по сигналу тренера выходят на старт. По первому свистку стартует первая группа, по второму - вторая и т.д. За каждым следующим сигналом стартует поочередно одна группа, а все другие, что стартовали впереди, должны завершать бег дежурного отрезка.

Таким образом, по сигналу тренера дается старт группе и одновременно проверяется скорость бега всех других групп, которые стартовали впереди. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время, или преодолела его раньше, бегуны должны внести поправку в скорость бега, ускоряя или замедляя его. Такой контроль скорости бега группы проводится к тому времени, пока все группы не завершат бег по запланированной дистанции. После отдыха упражнение может повториться. Количество проведения упражнения и длина дистанции зависит от возраста и подготовки учеников.

**«Командный скоростной бег»**

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожки, секундомер.

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Основная цель** – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

**Организация** – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

**Проведение** – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

**Приложение 5**  
  
**Подвижные игры в помещении**

**«Найди отличие»**

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.  
  
Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.  
  
  
**«Ласковые лапки»**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.  
Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.  
Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**«Кричалки–шепталки–молчалки»**  
  
Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.  
  
Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».  
**«Гвалт»**  
Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**«Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.  
Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

**«Разговор с руками»**  
  
Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином.   
Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.  
Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**«Говори!»**  
  
Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.  
  
Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»  
  
Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

**«Броуновское движение»**

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**«Час тишины и час “можно”»**

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.  
  
Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.  
  
«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

**«Передай мяч»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.  
Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**«Сиамские близнецы»**

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

**«Зеваки»**  
Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.  
Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заране

**«Слушай команду»**

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.  
Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается.

Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

**«Расставь посты»**

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.  
  
Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

**«Король сказал...»**

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказала». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

**«Запрещенное движение»**

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.  
  
Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**«Слушай хлопки»**

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.  
  
Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Замри»**  
  
Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

**«Давайте поздороваемся»**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.  
  
Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:  
1 хлопок – здороваемся за руку;   
2 хлопка – здороваемся плечиками;   
3 хлопка – здороваемся спинками.   
Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**«Веселая игра с колокольчиком»**

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**Приложение 6**

**Игры с элементами бега**

***«Быстро по местам!» (подготовительная часть урока, младший, школьный возраст)***

Играющие строятся в шеренгу или колонну. По команде учителя: "На прогулку - марш!" все разбегаются или выполняют различные движения (общеразвивающие упражнения, прыжки), продвигаясь к противоположной стороне площадки. По второй команде: "Быстро по местам!" все должны построиться в исходное положение.

Правила; I. Проигрывает тот, кто занял место последним.

***«У ребят порядок строгий»( подготовительная часть урока, младший школьный возраст)***

Играющие стоят в одной шеренге (построения могут быть разные). По команде учителя: "Разойдись!" ученики выходят из шеренги, расходятся в разных направлениях и произносят речитатив или поют:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета учитель командует: "Становись!" Игроки стараются быстрее выполнить команду, строясь по росту в шеренгу на указанном месте. Затем учитель меняет место построения.

Правила:

1. При построении учащийся должен давать товарищу дорогу, запрещается толкаться и силой занимать свое место.
2. Все действия начинать и кончать следует только по команде учителя.
3. Выигрывает тот, кто окажется наименьшее количество раз последним при построении.

***«Коршун и наседка» (подготовительная часть урока; младший, средний, старший школьный возраст)***

Один из играющих - коршун, второй - наседка, третий - цыпленок. Цыпленок становится за наседкой и держится за нее, коршун - перед наседкой, лицом к ней. По сигналу он старается схватить цыпленка, но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а цыпленок, повторяя все движения наседки, прячется за нее. Игра заканчивается, когда коршун осалит цыпленка. Если игроков больше, то они все становятся цыплятами.

Правила: I. Игру начинать только по сигналу. 2. Коршун, осаливший цыпленка, становится на место наседки, наседка на место цыпленка, цыпленок становится коршуном. 3. Если цепочка разорвалась, то виновник разрыва становится коршуном.

**Игры с элементами общеразвивающих элементов**

***«Класс, смирно!» (подготовительная и заключительная части урока, младший школьный возраст)***

Играющие становятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды для выполнения общеразвивающих или строевых команд. Ученики должны их выполнять лишь в том случае, если учитель предварительно перед командой скажет слово "класс". Если слово "класс" он не произнесет, то реагировать на команду не надо.

Правила: 1. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть. 2. Выигрывает тот, кто останется на исходном положении или сделает наименьшее количество шагов вперед. 3. Игрок, не выполнивший команды с предварительным словом "класс", делает шаг вперед. 4. Игрок, пытавшийся выполнить команду без предварительного слова "класс", делает шаг вперед.

***.*Игры с элементами метания (игры проводятся в основной части урока)**

***«Стой!» ( младший и средний школьный возраст)***

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга, сильно ударяет им о землю и называет чей-нибудь номер. (Если играющих мало, 2-3 ученика, то можно по именам). Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Выбранный номер, поймав мяч, кричит: "Стой!" Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит вновь: "Стой!" и старается осалить им кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим, играющие становятся в круг, и игра начинается сначала.

Правила:

1. По команде: "Стой'" никто не имеет права сходить с места.
2. Пока водящий не взял мяч, играющие могут перемещаться по площадке как угодно.

***«Попади в мяч» (средний и старший школьный возраст)***

Посредине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки (или по одному игроку с каждой стороны). Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20м. Перед носками играющих проводится черта. Игроки получают по мячу для тенниса.

По сигналу игроки, не заходя за линию, метают малые мячи в волейбольный мяч, находящийся посредине площадки, стараясь откатить его к команде соперников за черту. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

1. Бросают мячи по сигналу.
2. При броске нельзя заступать черту.
3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
4. Если малые мячи остаются в поле, за ними можно выбегать в поле и подбирать.

**Игры для развития физических качеств (игры проводятся в конце подготовительной части урока, для среднего и старшего школьного возраста)**

***«Сильная схватка» (воспитание силы)***

Играющие становятся друг к другу спиной и на вытянутых вверх руках, держат гимнастическую палку. По сигналу соперники, наклоняясь вперед, стараются оторвать противника от земли.

***«Бег, волоча ногу» - народная игра (развитие скоростно-силовых качеств, ловкости)***

Участники делятся на две команды – “охотников” и “зверей”. Каждый “охотник” выбирает себе партнера из команды “зверей” и играет с ним до конца игры.

На площадке проводятся три параллельные линии: первая - старт для “охотников”; вторая - старт для “зверей”; третья - финиш. Расстояние между линиями зависит от подготовки играющих и размеров площадки. “Охотники” и “звери” принимают на старте исходное положение: упор присев, правая (левая) в сторону. По сигналу начинается бег (на руках и одной ноге, волоча вторую ногу) “охотников” и “зверей”. Каждый “охотник”, крича: “Лови! Догоняй!” стремится до финишной линии догнать своего партнера – “зверя” Непойманные “звери”, а также догнавшие своих “зверей” “охотники” считаются победителями. Проигравшие катают победителей на спине (условленное расстояние).

Правила:

1. Игроки, начавшие бег до сигнала, считаются проигравшими.
2. Ловить можно только за линией финиша.
3. Игрок, изменивший исходное положение во время бега, считается проигравшим.

В данную игру можно играть и вдвоем.

**Минутка (заключительная часть урока; развитие быстроты, внимания)**

Занимающиеся после интенсивной работы спокойно идут друг за другом. По сигналу преподавателя каждый игрок начинает отсчет времени. Ровно через одну минуту игроки должны остановиться. Преподаватель должен внимательно следить за секундомером и играющими. Когда все играющие остановятся, он указывает на тех, кто наиболее точно выполнил задание. Во время упражнения не следует обращать внимания на других занимающихся. Полагаться надо на собственное чувство времени.

**Приложение 7**

**Подвижные игры для детей младшего школьного возраста**

**«Два Мороза»**

Место проведения: малый или большой спортивный зал или площадка около школы.

Описание игры: учитель выбирает из играющих двух водящих – это «Морозы» (они становятся в середине площадки). Все остальные играющие располагаются в «городе» (на одной из сторон зала или площадки). «Морозы» обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я – Мороз – Красный нос,

Я – Мороз – Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Участники отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам Мороз!

После этих слов они перебегают на другую сторону зала. «Морозы» стараются их «заморозить» (осалить). Пойманные участники отходят в специально отведенное для них место – «холодильник» и становятся на некоторое время «льдинками» или «сосульками». Проводится 3-4 перебежки, после чего «Морозы» выбирают следующую пару «Морозов» из тех участников, которые остались не пойманными. Игра продолжается.

Примечание:

* цвет «Мороза» определяется по наличию этого цвета в одежде водящего (красная футболка – «Красный нос» и т.п.),
* во время произнесения речитатива учитель может «дирижировать» рукой, чтобы дети не произносили слова вразнобой,
* если игра проводится на большой площадке, то все «замороженные» участники остаются на месте, где были осалены и замирают. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается,
* в первую пару «Морозов» лучше всего выбирать одного «сильного» и одного «слабого» игрока, который хочет быть водящим, но у него мало шансов стать водящим во время игры,
* оценка ставится лучшей паре «Морозов» (которые «салили» наибольшее количество участников), а также тем участникам, которые за всю игру ни разу не были пойманы,
* по мере усвоения игры речитатив «Морозов» можно сократить до слов:

Я – Мороз – Красный нос,

Я – мороз – Синий нос.

**«Караси и щука»**

Место проведения: малый зал, большой зал или площадка около школы.

Описание игры: учитель выбирает из играющих одного водящего – «щуку», остальные участники – «караси». Задача «карасей» – «проплыть по реке мимо щуки» (т.е. перебежать с одной стороны зала на другую). «Щука в это время будет ловить «карасей». Пойманные «караси» образуют в середине зала так называемую «сеть» (строятся в одну шеренгу и берутся за руки). Оставшимся «карасям» нужно «проплыть под сетью» и увернуться от «щуки». Когда «сеть» становится большой, все ее участники перестраиваются в круг – «корзину». Оставшиеся «караси» «проплывают через корзину», «щука» их ловит. Игра заканчивается, когда остается несколько «карасей», и из них «щука» выбирает новую «щуку».

Примечание:

* «щука» не может заплывать» в «сеть» и «корзину», а если она все-таки попадет туда, то ее можно поймать и в этом случае игра прекращается и выбирается новая «щука»;
* если игра проводится на большой площадке, то можно выбрать две «щуки»;
* оценка ставится самой быстрой «щуке» и тем «карасям», которые ни разу не были пойманы.

После того, как учащиеся освоили эти игры, можно редложить им более сложные по своему характеру и двигательным действиям игры: «Рыжий кот», «Чертики», «Хитрая лиса». Эти игры удобны тем, что их можно проводить в малом зале и с любым количеством участников. В отличие от игр «Два Мороза» и «Караси и щука» перебежки в играх «Чертики» и «Рыжий кот» выполняются не по прямой, а по всему залу и более длительное время, что требует от участников игры быстрой ориентировки, ловкости, умения бегать быстро и при этом изменять скорость и направление движения. А в игре «Хитрая лиса» еще вдобавок нужно обнаружить эту «лису». Все три игры отличаются цикличностью и укладываются в схему: двигательные действия от 10 до 30 сек (в зависимости от возраста участников), интервал отдыха – от 2 до 3 минут. Количество повторений 4-6 раз. Участникам этих игр приходится не только убегать от водящего, но и поддерживать заданную скорость в течение длительного времени.

**«Рыжий кот»**

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Описание игры: учитель выбирает одного водящего – это «Рыжий кот». Он становится в центре зала, а остальные участники игры («мыши») располагаются вокруг «кота» и берутся за руки. Затем «кот» приседает и закрывает глаза ладонями, как будто он спит. «Мыши» обращаются к «коту» с такими словами:

Лежебока рыжий кот

Отлежал себе живот.

Есть хочется, да лень ворочаться.

Вот и ждет рыжий кот –

Может мышка подползет!

После этих слов «мыши» разбегаются, а «кот» их ловит. Пойманные «мыши» садятся на скамейку и «горюют», так как «кот» их съест. Игра продолжается 10-20 секунд, после чего «кот» выбирает нового «кота» из непойманных «мышей!. Затем «съеденные мыши» вновь входят в игру, и она продолжается.

Примечание:

* выбегать из круга можно только тогда, когда будет закончен весь речитатив. Если одна из «мышей» убежала раньше, то лучше всего остановить игру и еще раз объяснить детям правила;
* «кот» закрывает глаза руками для того, чтобы он не смотрел заранее на «мышь», которую собирается поймать. Но «коту» разрешается разводить пальцы рук и исподтишка подглядывать за «мышами»;
* можно выбрать двух «котов» и даже трех, если игра проводится в большом зале (в этом случае они располагаются спиной друг к другу);
* по мере усвоения игры действия «мышей» усложняются – они могут ходить по кругу (на пятках, на носках и т.п.) или выполнять в кругу какие-либо упражнения на внимание;
* оценка ставится тому «коту», который наловил много «мышей», или «коту», который очень быстро выбежал и сразу поймал несколько «мышей»; или «мышам», которые не были пойманы за все время игры.

**«Чёртики»**

Место проведения: малый или большой спортивный зал.

Инвентарь: скакалки на всех участников игры, кроме водящего.

Описание игры: учитель выбирает одного водящего – «Бабу Ягу», которая располагается в «Избушке на курьих ножках» (обруч в углу зала или что-либо подходящее). «Чертики» располагаются в любом месте зала. Каждый «чертик» имеет свой «хвост» (сложенную в 4 раза и связанную скакалку заправляют под спортивные брюки так, чтобы «хвост» можно было легко вытащить). Игра начинается со слов «чертиков»:

Баба Яга, костяная нога,

В избушке сидит, в окошко глядит,

Ступу готовит,

Всех чертей переловит.

После этих слов «Баба Яга» выбегает из своей «избушки» и ловит «чертиков», т.е. вытаскивает у них «хвосты». Пойманные «чертик» уходит в «избушку». После остановки игры «Баба Яга» выбирает себе замену из непойманных «чертей», и игра продолжается.

Примечание:

* после того, как «Баба Яга» отняла «хвост» у «чертика», она бросает скакалку на пол, а «чертик» забирает свой «хвост» и идет с ним в «избушку»;
* «чертик» может уворачиваться от «Бабы Яги», но он не может прятать свой «хвост» и вставать спиной к стене, лестнице и др.;
* если игра проводится в большом зале или на площадке, то можно выбрать 2 или 3 «Бабы Яги»;
* эту игру удобно применять на уроках, где проводятся ОРУ со скакалками, прыжки через скакалку и пр.

**«Хитрая лиса»**

Место проведения: малый зал.

Описание игры: все участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель идет вдоль шеренги за спинами учеников и задевает одного из них – это «лиса». Затем все участники («кролики») расходятся по залу и говорят такие слова:

Если миску уронить –

Разобьется миска.

Если близко лисий хвост –

Значит близко лиска.

После этих слов «лиса» громко кричит «Здесь я!», при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит «кроликов». Тот, кого «лиса» поймала, уходит в «лисий дом». после остановки игры все ее участники снова строятся в шеренгу и выбирается новая «лиса». Игра продолжается.

Примечание:

* при выборе «лисы» учащиеся стоят с закрытыми глазами и сложив руки «лодочкой» за спиной. Кого учитель задевает за руки – тот «лиса»;
* если ребенок не хочет быть водящим, он кладет руки на живот;
* если во время первого периода игры участник был пойман, то в следующем периоде он не может быть «лисой» (при выборе «лисы» он кладет руки на живот);
* по мере усвоения игры учитель должен объяснить, что «лиса» не только быстрая, но и хитрая, поэтому она должна обмануть «кроликов» – не выдать себя раньше времени и выбрать в зале такое место, где больше всего участников игры (чтобы можно было сразу кого-то из них задеть);
* если «лиса» не крикнула «Здесь я!», или не подняла руки (т.е. ее не было видно и слышно) – игра прекращается и выбирается новая «лиса»;
* оценка ставится самой быстрой «лисе» – она хорошо поохотилась; самой «хитрой лисе» – за хитрость; «кроликам», которые не попались за все время игры или попались, но перед этим очень долго и ловко уворачивались от «лисы».

Следующие игры можно применять только в большом зале или на спортивной площадке.

**«Охота на лис»**

(игра для учащихся второго класса)

Место проведения: игра проводится около школы или на любой ограниченной площадке.

Описание игры: все участники делятся на 2 команды, после чего проводится жеребьевка. Одна из команд становится «охотниками», другая – «лисами». По сигналу учителя «лисы» убегают и прячутся на местности. Через 30-40 секунд за ними вслед убегают «охотники». Задача «охотников» - догнать или найти «лису», осалить ее и привести за руку к «охотничьему домику». Игра заканчивается, когда «охотники» переловят всех «лис».

Примечание:

* желательно проводить игру на двух уроках, сохраняя без изменения состав команд (т.е. команда «лис» на втором занятии будет «охотниками» и наоборот);
* участники команды «лис» одевают нагрудные номера;
* «охотники» находятся в так называемом «охотничьем домике» и обязательно стоят спиной к «лисам»;
* стартовая линия для команды «лис» находится в 5-10 метрах от «охотничьего домика»;
* «лисам» запрещается: заходить за ограничительные линии (забор и т.п.), залезать на деревья, прятаться в здании школы и отказываться идти с «охотниками», если тот его осалил. Во всех этих случаях игрок – «лиса» наказывается штрафными очками и считается пойманным;
* «охотникам» запрещается драться с «лисой», если та не хочет идти. В этом случае нужно добежать до линии старта и назвать номер «лисы», нарушившей правила;
* если «охотник» осалил «лису», то ему нужно взять ее за руку и довести до «охотничьего домика». Можно также передать «лису» другому «охотнику», а самому бежать дальше «охотиться». Таким же образом можно передать номер «лисы», нарушившей правила;
* побеждает та команда, которая будучи командой «охотников» поймала всех «лис» за меньшее время;
* штрафные очки переводятся в секунды и вычитаются из времени, затраченного на поимку «лис» противоположной командой.

**«Охотники и зайцы»**

(для учащихся начальной школы)

Место проведения: большой спортивный зал.

Инвентарь: большой мяч (резиновый или баскетбольный) на каждого участника одной команды и один волейбольный мяч.

Описание игры: все участники делятся на две команды. После проведения жеребьевки участники одной команды становятся «зайцами», другие – «охотниками». Каждый игрок команды «зайцев» берет в руки мяч. Волейбольный мяч берет капитан команды «охотников».

Игроки располагаются по всему залу. Игра начинается по сигналу учителя, после которого капитан «охотников» вбрасывает мяч из-за боковой линии игроку совей команды. Задача «охотников» – осалить мячом как можно больше «зайцев», перебрасывая мяч друг другу.

Игра проводится по времени, затем команды меняются местами. Выигрывает команда, выбившая больше количество игроков.

Примечание:

* «охотникам» разрешается делать с мячом три шага;
* выбитый «заяц» уходит на скамейку, в «охотничий дом»;
* игра требует от участников высокой согласованности действий;
* если игра проводится на небольшой площадке и при количестве участников от 12 до 16, то игру можно проводить по-другому: команда «охотников» должна выбить всех «зайцев». Победитель определяется по наименьшему времени.

**«Перестрелка»**

Место проведения: малый или большой спортивный зал, спортивная площадка.

Описание игры: учитель выбирает двух капитанов. Каждый капитан набирает команду. Команды строятся каждая на своей площадке и приветствуют друг друга. Затем один участник из каждой команды уходит в «плен» на сторону противника. Проводится розыгрыш мяча. Игра начинается по свистку учителя. Задача каждой команды – выбить как можно больше игроков противника.

Примечание:

* игрок считается выбитым, если мяч попал в него с воздуха. В этом случае игрок уходит в «плен»;
* игрок не считается выбитым, если мяч попал в него от пола. От потолка и др. предметов;
* игрок, находившийся в «плену» перед началом игры, может встать обратно в свою команду тогда, когда посчитает это необходимым;
* игроки не имеют права заступать за среднюю линию и за линию «плена», а также брать мяч с площадки противника;
* игру можно проводить по времени (если в классе 25-30 человек) или до тех пор. Пока не будут выбиты все игроки одной команды (при небольшом количестве участников);
* в игре можно оценить действия всей команды или отдельно взятого игрока (в первом классе), т.е. если игрок выбил много противников, или он умеет вовремя остановить мяч или даже поймать.