

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Администрации города Вологды

МОУ «СОШ № 12»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
директора

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по ВР

Карелиной О.Г.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 226-О

Житковой О.С.

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1 класса

г. Вологда,

2023 г.

Пояснительная записка

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка. Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Олени и пастухи» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.)

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один - за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и

стремление к победе. Народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического-воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Программа рассчитана на 33 занятия (по 40мин.) для обучающихся 1 классов по 1 ч. в неделю.

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

Основными задачами данного курса являются:

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

2. Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»

1 класс

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

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

Метапредметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

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

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

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

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

**Распределение учебных часов по разделам программы
2 класс (33 часа)**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	Итого:	33

4. Календарно-тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» во 2 классе (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Русские народные игры (8 часов)			
1	Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Ловишки».	1	
2	Подвижная игра «Ловишки в кругу», «Палочка – выручалочка».	1	
3	Русская народная игра «Горелки», «У медведя во бору», подвижная игра «Жмурки».	1	
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра «Совушка», «Классики».	1	
5	Подвижная игра «Слепой козел», «Удочка», игра малой подвижности «Затейники».	1	
6	Подвижная игра «Удочка», «У медведя во бору», игра малой подвижности «Эхо».	1	
7	Подвижная игра «Пчелки и ласточки», «Филин и пташки», «Блуждающий мяч».	1	
8	Подвижная игра «Успей добежать», «Эхо», «Гуси-лебеди».	1	
Подвижные игры (17 часов)			
9	Подвижная игра «Жмурки», «Летает, не летает», «К своим флажкам».	1	
10	Подвижная игра «Не попадись», «Бабочка», «Лягушка», ходьба.	1	
11	Подвижная игра «Догони свою пару», «Кот идет», игра «Фигуры».	1	
12	Подвижная игра «Ноги от земли», «Северный и южный ветер», «Угадай, чей голосок».	1	
13	Подвижная игра «Ноги от земли», «Кто ушел?», «Соревнования скороходов».	1	
14	Подвижная игра «Ключи», «Колдунчики», «Кто ушел?».	1	
15	Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит», «Воротца», Хитрая лиса».	1	
16	Подвижная игра «Воробьи и кошка», «Ловишки с приседаниями», «Мышеловка».	1	
17	Подвижная игра «Ловля обезьян», «Мяч вошедшему».	1	

18	Подвижная игра «Перелет птиц», «Поймай мяч».	1	
19	Игра «Кто быстрее?», «Мышеловка».	1	
20	Подвижная игра «Ловля обезьян», «Хоровод».	1	
21	Подвижная игра «Будь ловким», «Фигуры».	1	
22	Подвижная игра «Ключи», «Пустое место».	1	
23	Подвижная игра «Хитрая лиса», «Карусель».	1	
24	Подвижная игра «Удочка», «Кто быстрее?».	1	
25	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит», «Конники – спортсмены».	1	
Эстафеты (8 часов)			
26	Эстафеты с мячом.	1	
27	Эстафеты с обручами.	1	
28	Эстафета зверей.	1	
29	Эстафеты с легкоатлетической палочкой.	1	
30	Веселые старты.	1	
31	Эстафета «быстрые и ловкие».	1	
32	Эстафета со скакалкой	1	
33	Полоса препятствий	1	

Приложения

Тема: Русская народная игра «Гуси-лебеди».

Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность, вызывать положительные эмоции, совершенствовать навыки быстроты, ловкости. Воспитание организованности, дисциплинированности.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Игра-это жизнь,

Игра-это свет,

Мы шлем вам большой наш привет!

2. Вступительная беседа.

-Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?

-Какой была бы жизнь?

- Кто придумал русские народные игры?

Наша страна имеет богатую культуру, свои традиции. На наших занятиях мы будем знакомиться с играми русского народа, узнавать о его жизни, традициях.

Игры расширяют наш кругозор, формируют уважительное отношение к культуре родной страны, развивают патриотические чувства: любовь и преданность Родине. Подвижные игры укрепляют здоровье, делают человека сильным, выносливым, ловким, красивым, помогают человеку закалить свой характер. Эти занятия приносят удовольствия, радость, желание побеждать, дружить с другими детьми.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Гуси-лебеди»,

- Кто знает, кто такие гуси-лебеди?

- Кто такой волк?

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Гуси-лебеди».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Скажите, с какой игрой мы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

-Как вы думаете, что эта игра развивает у детей?

Тема: Русская народная игра «У медведя во бору».

Цель: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони!

2. Введение в тему занятия.

- Какую русскую народную игру мы разучили на предыдущем занятии?

- Почему ее называют народной? (сочинил народ)

Испокон веков в народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, желание обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю к победе. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора. Движения сопровождаются считалками, жеребьевками, потешками, зачинами, песенками.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «У медведя во бору».

- Кто знает, что такое бор?

Бор - густой сосновый лес (показать предметную картинку).

Содержание игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами, напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь, неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произношения последних слов зачина. Дети могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 2 (с малым мячом).

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка умения играть в игру «У медведя во бору».

Игра повторяется несколько раз.

6. Итог занятия.

- Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или города?

- А можно играть в эту игру в городе?

Тема: Русская народная игра «Филин и пташки».

Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре русского народа. Развивать, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Физкультурой мы, друзья,

Любим заниматься.

Спорт, подвижная игра -

Нужное занятие.

2. Введение в тему занятия.

На предыдущих занятиях мы с вами познакомились с русскими народными играми.

- Какая игра вам запомнилась и понравилась?

- Персонажи каких образов вы разыгрывали? .

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Филин и пташки».

- Кто знает, кто такой филин

- Кого называют пташками?

Филин - крупная птица отряда сов. Гнезда устраивают на деревьях, питаются мышами, мелкими грызунами. Свою добычу филины улавливают ушными перепонками, которые расположены по обе стороны головы. Причем ушные перепонки расположены на разной высоте: правая направлена вверх, а левая - вниз.

Содержание игры: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Игряющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетаю в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 3 (в движении по кругу): Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).

- Бег по кругу (50 м).

- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.

- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).

- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).

- Бег 50 м, ходьба 50 м.

6. Отработка умения играть в игру «Филин и пташки».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-С какой игрой мы сегодня познакомились?

-Понравилась ли вам игра?

- Как вы думаете, что она развивает у детей?

Тема: Русская народная игра «Палочка-выручалочка».

Цель: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей. Развитие навыков бега, внимания, смекалки. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Оборудование: палочка небольшого размера (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см).

Ход занятия

1. Организационный момент.

Когда живется дружно,

Что может лучше быть!

2. Введение в тему занятия.

- Каким бы, дети, хотели вы видеть наше занятие?

- Чем заниматься?

- Как подвижные игры влияют на наше здоровье? (Укрепляют здоровье, улучшают настроение, помогают подружиться друг с другом, расширяют кругозор)

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Палочка-выручалочка».

Для игры мы будем использовать небольшую палочку.

Содержание игры: дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка.

Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.

Правила игры: нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить медленно. Искать детей нужно по всей площадке. Дети могут перебежать с места на место.

4. Выход классом на спортивную площадку.

5. Комплекс развивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох.

Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).

- Ноги врозь, руки вверх. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).

- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).

- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

6. Отработка умения играть в игру «Палочка-выручалочка».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- Понравилось вам играть в игру «Палочка-выручалочка»?

- Как вы думаете, какие качества характера помогает выработать данная игра?

- С кем вы дома будете играть в эту игру?

Тема: Русская народная игра «Блуждающий мяч».

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа.

Развивать быстроту реакции, произвольность движений. Воспитывать волю к победе.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Тренировка и труд

Вместе в игре идут!

Тренировка и труд

Нам удачу принесут!

2. Введение в тему занятия.

-Что дает человеку игра?

- Можно ли самому человеку придумать свою игру?

- Какие правила игры вы придумали бы для своей игры?

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сейчас мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Блуждающий мяч».

Содержание игры: все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

4. Выход на площадку или спортивный зал.

Построение.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.

- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).

- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз).

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

- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе.

Сделать 6 прыжков (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Блуждающий мяч».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой мы сегодня познакомились?

- Что было интересным на уроке?

- Все ли получилось?

- Что пожелаете себе на следующее занятие?

Тема: Русская народная игра «Классики».

Цели: формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

Ход занятия

1. Организационный момент.

И в мороз, И в жару

Играть на улице люблю!

2. Введение в тему занятия.

- Какие русские народные игры мы изучили на предыдущих занятиях?

- Какая игра вам понравилась больше всего?

- Вспомните правила этой игры.

Для того, чтобы быть сильными, ловкими, выносливыми, здоровыми, народы разных стран используют различные подвижные игры. Эти игры были известны еще в Древней Греции, Риме, в Древней Руси. Русский народ передавал содержание и правила игры из поколения в поколение.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

-Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Классики».

-От какого класса образовалось слово классики?

Содержание игры: на земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь.

Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок и т.д.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблучке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.

Правила игры: игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту. Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

4. Выход классом на спортивную площадку. .

Построение (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Классики».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Скажите, с какой игрой вы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

- Где еще можно играть в эту игру?

Тема: Русская народная игра «Ловишка в кругу».

Цели: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать активность учащихся, внимательность, ловкость и сообразительность.

Инвентарь: палка длиной меньше диаметра круга.

Ход занятия

Организационный момент.

В школе я стараюсь очень,

С лентяем игра дружить не хочет.

Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Ловишка в кругу».

Какими качествами должен обладать каждый играющий?

Нужно ли стремиться быть победителем в игре?

Знакомство с содержанием народной игры.

Содержание игры: на площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегаёт за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры: ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Выход классом на спортивную площадку.

При условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале.

Комплекс ОРУ №2 (с малым мячом).

Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

Отработка умения играть в игру «Ловишка в кругу».

Игра повторяется несколько раз.

Итог занятия.

Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или из города?

-А можно играть в эту игру в городе?

Кого из друзей вы научите играть в новую игру?

Тема: Русская народная игра «Пчелки и ласточка».

Цели: формирование устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны.

Расширять кругозор, вызывать положительные эмоции, развивать навык бега, внимания.

Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

И в мороз, и в жару

Играть на улице люблю.

2. Введение в тему занятия.

-Какая из изученных игр вам понравилась больше всего?

- Почему?

-Образы каких животных вы обыгрывали?

- Почему русский народ придумывал игры, где главными действующими героями были птицы, звери, насекомые?

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня познакомимся с новой русской народной игрой «Пчелки и ласточки».

- Кто такие пчелы, ласточки?

- Кого еще можно отнести к группе насекомых?

- Чем насекомые отличаются от паукообразных? (У насекомых шесть пар ног.)

- Что особенного вы можете выделить в их поведении в природе?

Содержание игры: играющие - пчелы - летают по поляне и напевают:

Пчелки летают

Медок собирают!

Зум, зум, зум!

Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:

«Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышенности.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №3 (в движении по кругу).

- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз)

- Бег по кругу (50 м).

- Ходьба на пятках, на носках, навнешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.

-Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м)

- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м)

- Бег 50 м, ходьба 50 м.

5. Отработка умения играть в игру «Пчелки и ласточки».

Игра повторяется несколько раз.

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

-Понравилась ли вам игра?

- Как вы думаете, что она развивает у детей?

Тема: Русская народная игра «Совушка»

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

Ход урока:

1. Организация учащихся.

2. Выход на спортивную площадку.

3. Разминка.

«На параде». Ходьба на месте с высоким и широким взмахом рук, подниманием бедра.

«Вертолет». И.п. - руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.

«Качается высокая березка». И.п. - руки вверх. Нет ветра - дерево тянется вверх к солнцу, растет. Дует ветер - твердо стоять на ногах, «березка» наклоняется влево, вправо.

«Великаны и карлики». Приседаем, руки на колени - карлики, руки вверх - великаны.

«Зайчики». Прыжки вправо, влево, вперед, назад.

4. Разучивание русской народной игры «Совушка».

Героя нашего сегодняшнего урока вы узнаете из загадки.

Ночь, как смоль, черным-черна.

Серой птице не до сна:

Меж кустов, как тень, скользит,

Караулит, кто не спит.

Ловит шорох чутко.

А как крикнет, станет жутко.

Вздрагнет спящая трава.

Это ухает... (сова)

Совы ведут ночной образ жизни: днем спят, а ночью охотятся на мышей, полевок, насекомых. У сов острый слух и зрение. Летают совершенно бесшумно. За ночь одна сова вылавливает 7-8 мышей! Ни одна кошка не может соперничать с совой.

По сигналу ведущего «День» дети, изображающие жучков, бабочек, лягушек, двигаются по площадке, залезают на гимнастическую стенку, прыгают. По сигналу «Ночь наступила» ребята останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в свое гнездо. После трех пойманных совушку нужно менять.

5. Подвижные игры на воздухе по выбору учащихся.

6. Итог урока.

Домашнее задание: выучить правила игры «Совушка».

Тема: Русская народная игра в жмурки «Слепой козел»

Правила игры точно такие же, как в обыкновенных жмурках. Меняется лишь прелюдия к игре.

После того как выбрали водящего и завязали ему глаза, жмурку подводят к входной двери (или месту, которое дверь будет символизировать – где-то на границе игровой площадки). Жмурка стучит в дверь. Между ним и игроками происходит такой диалог:

Дети: «Кто там?»

Водящий: «Слепой козел»

Дети хором ему отвечают:

Козел слепой.

Не ходи к нам ногой.

Иди в кут,

Где холсты ткут,

Там тебе холстик дадут!

Водящий опять стучит в дверь.

Дети : «Кто там?»

Водящий: «Дядька Апанас!»

Дети: «Дядька Апанас, лови шибче нас!»

После этого все дети разбегаются. Жмурка старается их поймать и узнать.

Тема: Русская народная игра «Салки»

Суть игры

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

Краткое описание игры в салки

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

Разновидности игры в салки

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права.

Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

Салки «Давай руку». В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

«Салки-пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасти товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

Правила игры в салки

Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим.

Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спастись.

Тема: Подвижная игра «К своим флажкам».

Цели: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей; устойчивого интереса к игре. Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться. Воспитывать волю к победе.

Инвентарь: разноцветные флажки.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Физкультурой мы, друзья,

Любим заниматься.

Спорт, подвижная игра -

Нужное занятие.

2. Введение в тему занятия. - Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?

- Как игры влияют на поведение людей, их здоровье? (удовлетворение потребности в движении, стабилизирование эмоций, овладение своим телом, развитие физических, умственных, творческих способностей, нравственных качеств и т.д.)

- Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении подвижных игр? (соблюдение правил игры всеми игроками, правильный выбор игровой площадки, наличие спортивной обуви).

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с подвижной игрой «К своим флажкам».

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

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

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

4. Выход класса на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).

- Ноги врозь, руки вверх. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).

- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).

- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

6. Отработка умения играть в подвижную игру «К своим флажкам».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-С какой игрой мы сегодня познакомились?

-Что было интересным на занятии?

- Все ли получилось?

-Что пожелаете себе на следующее занятие?

Тема: Подвижная игра «Кот идет».

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народ.

Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения. Воспитание выносливости.

Инвентарь: скамейка.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Игра - это жизнь

Игра-это свет

Мы шлем вам большой наш привет!

2. Введение в тему занятия.

-Что интересного вы узнали на предыдущих занятиях?

- В какие игры вы играете дома?

- Что нового появилось в вашем общении друг с другом?

3. Знакомство с содержанием подвижной игры.

Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Кот идет».

-Какие повадки вы замечали у своих домашних любимцев?

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

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

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та, та, тра-та-та

Не боимся мы кота.

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

Правила: когда кот выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается.

Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.

ОМУ: забирать кот должен только тех мышек, которые шевелились.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.

- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).

- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение(6 раз).

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

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

6. Отработка умения играть в игру «Кот идет».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Вспомните свою игру.

-Как вы играли?

-Допускали ли вы ошибки в игре, нарушали ли правила игры?

- Желаю вам удачи!

Тема: Подвижная игра «Северный и южный ветер».

Цели: формирование гордости за свой народ, уважения к прошлому своей Родины.

Развитие быстроты реакции, произвольности движения. Воспитание терпимого отношения друг к другу.

Инвентарь: две цветные ленты - синяя и красная (длина - чтобы можно было завязать на запястье руки).

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Тренировка и труд

Вместе в игре идут!

Тренировка и труд

Нам удачу принесут!

2. Введение в тему занятия.

Подвижные игры на свежем воздухе укрепляют ваше здоровье, развивают силу духа, выносливость, терпение. Общение друг с другом укрепляет дружбу детей, расширяет кругозор. Игры делают детей добрыми, дисциплинированными.

2. Знакомство с содержанием игры.

3. Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Северный и южный ветер».

- Чем различаются северный и южный ветер?

- Когда дует северный ветер, а когда - южный?

Содержание игры: выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру « Северный и южный ветер ».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой познакомились?

-Что понравилось?

-Что данная игра развивает у детей?

- Где в эту игру можно играть?

Тема: Подвижная игра «Соревнования скороходов»

Цели: разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движения; воспитание терпеливости, уважения к другим, любознательности.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Ребята, вы любите смотреть мультфильмы? Какие самые любимые? Кто в них главные герои?

А кто смотрел мультфильм про маленького Мука? Что за чудо обувь у него была? (Чтение короткого отрывка из сказки.) Если кому-то интересно подробнее узнать о похождениях маленького Мука, попросите родителей прочитать сказку.

2. Введение в тему занятия.

На этом занятии мы разучим игру «Соревнования скороходов» и, как будто, побываем в сказке.

3. Знакомство с содержанием игры «Соревнования скороходов».

Слушайте внимательно содержание игры.

На земле проводят линию, за которой становятся два играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь, как можно быстрее дойти до финиша. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Правила игры: надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки.

Варианты: в том случае, если число игроков составляет не более 5-7 человек, можно предложить им идти к финишу «лилипутскими» шагами, т.е. плотно приставляя пятку одной ноги к носку другой.

4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №2 (с малым мячом).'

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка игры «Соревнования скороходов».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

- Понравилась она вам?

- Что главное в этой игре?

Тема: Подвижная игра «Колдунчики».

Цели: развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Если хочешь быть умелым,
Быстрым, ловким, сильным, смелым,
Научись любить скакалку,
Мячик, обручи и скалку.

2. Введение в тему занятия.

Все хотят быть волшебниками и творить чудеса. Сегодня представляется небольшая возможность поколдовать. Давайте мы разучим очередную подвижную игру под названием «Колдунчики».

3. Знакомство с содержанием игры «Колдунчики».

- Слушайте внимательно содержание игры.

Среди играющих выбирается водящий - колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги.

Правила игры: осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами.

4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №3 (в движении по кругу).

- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).

- Бег по кругу (50 м).

- Ходьба на пятках, на носках, навнешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.

- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).

- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).

- Бег 50 м, ходьба 50 м.

5. Отработка игры «Колдунчики».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

- Понравилась вам быть колдунчиками?

- Кто был самым ловким КОЛДУНЧИКОМ?

Тема: Подвижная игра «Аисты».

Цели: развитие ловкости, быстроты реакции, произвольности движений.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Продолжаем разучивать подвижные игры, которые помогают быть ловкими, сильными, выносливыми.

1. Введение в тему занятия.

Послушайте стихотворение, в нем название игры.

Если аисты на крыше-

Значит, счастье в дом придет. Не шумите, тише, тише -

аистят семейство ждет.

(Показать предметную картинку.)

3. Знакомство с содержанием игры «Аисты».

Слушайте внимательно содержание игры.

Все изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить (начертить вокруг себя круг) себе гнездо диаметром 1 м. Водящий гнезда не имеет, он стоит в центре большого. По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой ноге.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает - становится водящим.

Правила игры: Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять

гнездо, он выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.

4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз-выдох.(16 раз).

- Ноги врозь, руки вверху. Глубокое круговое вращение влево-вправо (8 раз).
- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).
- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

5. Отработка игры «Аисты».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?
- Что приносят аисты в дом?
- Как нужно относиться к птицам?

Тема: Подвижная игра «Пчелы и медведи».

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

Оборудование: гимнастические лестницы, Скамейки.

Место: спортивный зал.

Ход занятия

1. Организационный момент.

На этом занятии мы не только поиграем, но узнаем много полезного и интересного.

Поэтому настроились на работу.

2. Введение в тему занятия.

Как называется наша игра, вы узнаете, отгадав загадки:

а) Домовитая хозяйка

Полетела над лужайкой,

Похлопочет над цветком -

Он поделится медком. (Пчела)

б) Зимой спит, летом ульи ворошит. (Медведь)

(Показать предметные картинки.)

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

3. Знакомство с содержанием игры «Пчелы и медвежата»

Слушайте внимательно содержание игры.

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

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

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

4. Выход в спортивный зал.

Построение.

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

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

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

5. Отработка игры «Пчелы и медвежата».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

-Что развивает эта игра у детей?

-Кому понравилась эта игра?

Тема: Подвижная игра «Хитрая лиса».

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

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

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

2. Введение в тему занятия.

Отгадайте, кто является хозяйкой нашей игры:

Хитрая плутовка,

Рыжая головка,

Хвост пушистый - краса!

А зовут ее... (Лиса)

(Показать предметную картинку.)

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

Вот так и называется игра, которую мы сегодня разучим

3. Знакомство с содержанием игры «Хитрая лиса».

Слушайте внимательно содержание игры.

На одной стороне площадки проводится линия - «дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает двух-трех человек, ведущий говорит: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется.

Правила игры: играющие не могут разбежаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь».

ОМУ: границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить лучшую лису

4. Выход в спортивный зал, игровую площадку или школьную рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

5. Отработка игры «Хитрая лиса».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

- Что развивает эта игра у детей?

- Кто был самой хитрой лисой?

Тема: Подвижная игра «Ловишки с приседаниями».

Цели: Разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движений; воспитание терпеливости, уважения к другим.

Оборудование: призы.

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация

Ход занятия

1. Организационный момент.

От всех прошу внимания,

Предстоят соревнования.

Я за всеми наблюдаю

Самых лучших выбираю.

Самым внимательным, быстрым и ловким в конце урока будет приз!

2. Введение в тему занятия.

А знаете ли вы игру «Ловишки с приседаниями»? Давайте сегодня мы ее попробуем разучить. Она очень простая, но интересная.

3. Знакомство с содержанием игры «Ловишки с приседаниями»,
Слушайте внимательно содержание игры.

Выбирают водящего - ловишку. По сигналу «Раз, два, три - беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой).

Правила игры: нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли.

ОМУ: когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

4. Выход в спортивный зал, игровую площадку или школьную рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №2 (с малым мячом).

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка игры «Ловишки с приседаниями».

6. Итог занятия.

Тема: Подвижная игра «Мышеловка»

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

Ход урока:

1. Организация учащихся.

2. Выход на спортивную площадку.

3. Разминка. Игровые имитационные упражнения.

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

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

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

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

Разучивание игры «Мышеловка»

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

Маленький шарик

Под лавкой шарит (*Мышь.*)

Наша игра называется «Мышеловка».

Знакомство с правилами игры.

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

Ах, как мыши надоели:

Все погрызли, все поели.

Ну, дождетесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот построим мышеловки,

Переловим всех за раз!

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

Повторение игры 2 – 3 раза

1. Подвижные игры по выбору учащихся.
2. Итог урока.

Домашнее задание: повторить игру с друзьями и соседями.

Тема: Подвижная игра «Пустое место»

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

Ход урока:

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

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

«Бантики». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной, 1 - повернуть туловище налево, 2 - то же направо не останавливаясь, ви.п.

«Кукла». И.п. - основная стойка, 1-4 повернуться на 360 градусов через левое плечо, переступая прямыми ногами, 5-8 - то же через левое плечо.

«Ветер елочки качает». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1-2 - наклоны влево, 3-4 - то же вправо, не останавливаясь, ви.п.

«Большие птицы летят». И.п. - основная стойка, 1 - руки вверх, подняться на носках, 2 - вернуться в исходное положение.

«Попрыгунчики-воробушки». И.п. - руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах с переходом на ходьбу.

Разучивание игры «Пустое место».

Сегодня у нас необычная игра. Она называется «Пустое место». Я уверена, что игра вам очень понравится, потому что это очень зажигательная, подвижная и эмоциональная игра. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.

Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Повторение подвижной игры «Мышеловка».

Итог урока.

Домашнее задание: подобрать варианты игры «Пустое место».

Тема: Подвижная игра «Карусель»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Карусель», воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие двигательной активности учащихся, воспитание культуры общения учащихся.

Ход урока:

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Работа над темой урока.

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Комплекс ОРУ на месте.

«Вырастим большими».

И.п. - основная стойка. Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием и и.п.

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре - руки вниз!

«Клен».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен!

«Лесорубы».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперед с глубоким выходом (все хором произносят «Бах!»).

Лесорубами мы стали,

Топоры в руки взяли И, руками сделав взмах,

По колену сильно - бах!

«Ванька-встанька».

И.п. - основная стойка. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Ванька-встанька!

Приседай-ка!

Непослушный ты какой,

Нам не справиться с тобой!

Основная часть.

Отгадайте загадку:

На олене, на коне Хорошо кататься мне!

Не по тундре, не по лугу

- Еду я по чудо-кругу.

Я скачу, я лечу,

Я в восторге хохочу! (*Карусель*)

Что такое карусель?

Кто катался на карусели?

Кто расскажет о принципе работы каруселей?

Знакомство с правилами игры.

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

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

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

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

Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

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

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

Опоздавший на карусели не катается.

Повторение ранее изученной игры «Пустое место».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов.

Тема: Подвижная игра «Кто быстрее?»

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

Ход урока:

Построение в шеренгу.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Подготовительная часть.

Комплекс ОРУ.

«Помощники.»

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре

Потянулись, наклонились (3 раза).

Хорошо мы потрудились.

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

«Веселые прыжки».

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

Три, четыре - самолет (руки в стороны).

Раз, два - хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре

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

И на месте походили.

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

При ходьбе на месте произносятся слова:

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз.

Посмотрите все на нас.

Основная часть.

Повторение правил поведения во время игры на спортивной площадке.

Знакомство с игрой «Кто быстрее?».

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

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

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

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Кто быстрее?».

Повторение ранее изученных игр по выбору учащихся.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, смирно!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды.

Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово: «Класс!». Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо.

Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

Тема: Подвижная игра «Конники-спортсмены»

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

Ход урока:

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».

Ученики идут в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

Землянику нашел.

Он присел, землянику съел,
Поднялся и опять идти собрался.
Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел в брод.

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

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно заяка.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Основная часть.

Повторение правил поведения на спортивной площадке.

Знакомство с правилами игры «Конники-спортсмены».

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

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

Учитель подаёт команды:

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

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

«На рысь» - бегут;

«Шаг коня» - переходят на ходьбу;

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

Оставшиеся без места проигрывают.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Конники-спортсмены».

Повторение ранее изученных игр:

Игра «Пустое место»;

Игра «Кто быстрее».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, внимание!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды.

Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово «Класс!». Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо.

Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

Подведение итогов.

Тема: Подвижная игра «Лягушата и цапля»

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

Ход урока:

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Подготовительная часть.

Игра «Быстро встать в колонну».

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

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

- На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага - в стороны и вниз.
- Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
- Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперед ноги.
- Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
- Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу хлопок сзади внизу, под левую - впереди сверху.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Основная часть.

Отгадайте загадку:

Длинным клювом тонким

Схватит лягушонка.

Капнет с клюва капля.

Кто же это?... (*Цапля*)

Правильно. К какой группе животных относится цапля?

Где живет цапля?

Чем питается?

А к какой группе животных относятся лягушки?

Где они живут?

Чем питаются?

Знакомство с правилами игры «Лягушата и цапля».

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

Мне? Болотные опушки.

А еще?

Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и все! Тебе водить!

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

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

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

Проигрывание игры «Лягушата и цапля».

Игра «Кот и мышь».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Запрещенное движение».

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

Подведение итогов.

Тема: Подвижная игра «Карлики и великаны»

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

Ход урока:

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Организационные указания учителя.

Комплекс ОРУ в движении «На лугу».

- Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.
Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх - хлопок над головой,
Руки вниз - хлопок другой.
- Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем И вразвалочку идем.
- Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».
Снова дальше мы идем,
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два –
Позади уже вода.
- Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»)
День и ночь бегу, бегу,
Отдохнуть бы - не могу!
Если мне остановиться,
Ручей может испариться.
- Ходьба с подниманием рук.
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.
- Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.
Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем (бег на носках).
Впереди из-за куста.
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим (прыжки на двух ногах).
Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки (наклоны вперед в движении).
На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

Основная часть.

Кто такие карлики?

Кто такие великаны?

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

В каких сказках вы читали о карликах и великанах?

Знакомство с правилами игры «Карлики и великаны».

По команде учителя «Великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки как можно выше, по команде «Карлики» - присесть как можно ниже.

Варианты заданий для «великанов»: а) на носки, руки вверх; б) подпрыгнуть как можно выше;

в) руки за голову, на пятки.

Варианты заданий для «карликов»: а) присесть, руки на пол; б) сесть на пол, руки за спину; в) упор присев.

Правила: выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд.
Разучивание игры «Карлики и великаны».

Проигрывание игры.

Игра «Лягушата и цапля».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Игра «Построились».

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

Построились в шеренгу по росту!

Все выполняют команду под счет до 10.

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

Подведение итогов.

Тема: Подвижная игра «Охотники и зайцы»

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

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

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной

живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убежать от гонящегося теперь за ним охотника.

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

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

Тема: Подвижная игра «Краски»

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

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: Тук, тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

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

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

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

Тема: Русская народная игра «Пятнашки»

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

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

Варианты.

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

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

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

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

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

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком.

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

Тема: "Эстафета зверей"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвертые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

Тема: Эстафеты «С мячом»

Эстафета 1 – с волейбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

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

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает

в

конец

колонны.

Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

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

Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

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

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

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

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

Эстафета 3 – с баскетбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч.

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

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

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

Эстафета 4 – с баскетбольным мячом (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки).

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

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

Эстафета 5 – биатлон

Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран.

Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

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

Примечания:

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

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

Эстафета 6 – перенос мяча

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

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

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

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

Эстафета 7 «Ловкий футболист»

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

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

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

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

Эстафета 8 «Ловкий футболист» (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки).

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

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

Эстафета 9 «Передал – садись»

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

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

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

Тема: Эстафета «Быстрые и ловкие»

Задачи:

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

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

Ход развлечения:

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

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

Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.

1-ый ребенок:

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот.

2-ой ребенок:

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!
Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

3-ий ребенок:

Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни любому должно пригодиться.
Спорт поможет любому выносливым быть.
Силу духа способен он всем укрепить.
Не ленитесь, весь день проводите в движенье.
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.

Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.

Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

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

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

Слово жюри (*итоги эстафеты*)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

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

Слово жюри (*итоги эстафеты*)

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

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

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

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

Слово жюри (*итоги эстафеты*)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Боулинг».

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

Слово жюри (*итоги эстафеты*)

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

Загадки:

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ... *(Коньки)*
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра - ... *(Хоккей)*
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это ... *(Баскетбол)*
Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Здесь научат нас нырять.
Как то место нам назвать? *(Бассейн)*
Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится? *(Лыжник)*
Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... *(Мяч)*
Шустрый мяч и две ракетки.
Все удары чётки, метки.
До победного играть,
Никому не уступать! *(Теннис)*

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

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

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

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

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

Слово жюри *(итоги эстафеты)*

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

Дети читают стихи – добрые советы.

Добрые советы:

1-ый ребенок:

Всем ребятам наш совет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

2-ой ребенок:

В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!

3-ий ребенок:

Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

4-ый ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - помощник, спорт - здоровье,
Спорт - игра, физкульт...

Все (*хором*): Ура!

Ведущий: Ну, ребята, молодцы!
В эстафете все вы были хороши!
Получайте-ка награды.
Поздравляем! Очень рады!

Подведение итогов соревнований. Награждение участников. Общее фото.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.
Пусть, как цветы, в краю родном
Растут ребята наши.
Пусть будут крепче с каждым днем
И с каждым годом краше!

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

Тема: «Эстафета с обручем»

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

Тема: «Эстафета со скакалкой»

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