

Утверждаю
Попечительский совет УДО «Школа
им.Хинксона»

Протокол №30
«25»августа 2021 год

ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности

«Растем здоровыми»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

возраст обучающихся – 7-18 лет

срок реализации – 1 год

форма организации образовательной деятельности – физкультура

Гбуапор Дентар Ахилле
учитель физической культуры, тренер-преподаватель

(Ф.И.О., должность, квалификационная категория, ученая степень, ученое звание автора программы)

Москва
2021 год

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивных занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся с 7—18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Все занимающиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовке 2 раза в неделю по 45 мин. Каждое занятие.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонично развитой личности.

Цель программы по физической культуре :

- Сформировать у школьников установку на здоровый образ жизни.
- Овладение основами физической культуры.

Задачи:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

- развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Содержательные линии учебника соотносятся с основными направлениями системной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;

- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности младших школьников;

- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;

- реализация дополнительных образовательных программ;

- просветительская работа с родителями.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Формы организации занятия.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия физической культуры подразделяются на три типа: с **образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

Занятиях с образовательно-познавательной направленностью

учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью

используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью

преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов занятий физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

- На материале спортивных игр:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

- Бадминтон.

Учебно-методические пособия. Материальная база.

Перечень учебно-методического обеспечения:

Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло электронное
Баминтонные сетки
Бадминтонные ракетки
Тенисные стола

Сетка для футбольных ворот

Мячи футбольные
Насос для мячей
Фишки
Средства доврачебной помощи
Аптечка медицинская
Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
футбольное поле
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Площадка игровая мини-футбольная
Площадка игровая бадминтонная

Годовое планирование

Развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость).

Формы занятий: Теоретические сведения; спортивно-тренировочные; соревновательные.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45мин. каждое.

Планируемые результаты.

Физическая культура(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). В результате обучения обучающиеся на уровнена начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здо-

ровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на занятиях физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (ка

к в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

–*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

–*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

–*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

–*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- играть в баскетбол, футбол, бадминто, пинг-понг и волейбол по упрощенным правилам;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

ПРИЛОЖЕНИЕ

Описание игр направленных на:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве,
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей,
- на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча,
- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными элементарными технико-тактическими взаимодействиями

1. Кто дальше прыгнет

На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает.

Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперед как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок из первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочередно прыгают все игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой - в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он перепрыгнет через линию старта, то принесет своей команде победу.

2. Быстро по местам

Играющие становятся в 1, 2,3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя.

Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

3. Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя «Стой!» все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право уклониться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он становится охотником.

4. Два мороза

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я – мороз Красный нос,

Я – мороз Синий нос,

Кто из вас решится в

В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз -

И перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают»). «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деда Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

6.Старт за мячом

Ребята делятся на две команды и встают справа и слева от руководителя. Выполняют расчет по порядку в каждой команде. Назвав какой-либо номер, он бросает мяч вперед. Ребята, чьи номера назвали, бегут к мячу: тот, кто возьмет мяч раньше, возвращается с ним и передает руководителю. Команда получает очко.

7.Отгадай, чей голосок?

Играющие образуют круг. Один из играющих становится в круг и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет говорить «Скок, скок, скок!» Все играющие идут по кругу и говорят «Мы составили все круг, повернувшись рядом вдруг (поворачиваются и идут в другую сторону). А кто скажет «Скок, скок, скок!» тот играющий на кого покажет руководитель, все вместе «Отгадай, чей голосок». Кто стоит в центре круга, по голосу должен определить, кто сказал, если угадал, то указанный становится в центр. Если не угадал, игра продолжается и этот же игрок продолжает стоять в центре.

8.Цветы

Выбирают водящего. Каждый игрок выбирает себе название цветка и говорит его вслух. Водящий бежит за кем-либо из разбежавшихся игроков, чтобы осалить. Игрок, которого вот-вот догонит, может назвать другой цветок. Тот, чей цветок назвали, поднимает вверх руку или по-другому привлекает к себе внимание. Тогда водящий бежит за этим игроком. Игрок не успевший назвать новый цветок прежде, чем его осалит водящий, сменяет водящего. Не разрешается называть цветок, который никем не был выбран. Нарушивший это правило становится водящим.

9.Прыгающие воробушки

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «воробьи», - вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «воробья» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка,» которая сумела быстрее других поймать условлен-

ное число «воробьев». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Воробьи» прыгают только на одной или двух ногах.

10. Эстафета – чехарда

Участники делятся на две колонны. Расстояние между участниками в колонне 8 – 9 шагов, они расходятся по своим местам и приседают. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту. По сигналу руководителя последний игрок поочередно перепрыгивает через всех присевших игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

11. Не давай мяч водящему

1-й вариант (с футбольным мячом).

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре круга и старается выбить футбольный мяч за пределы круга. Остальные участники, стоя на расстоянии метра, друг от друга, стараются ногой задержать мяч, затем перекачивают его, не давая водящему. Если водящий забирает мяч и выбивает его из круга, то новым водящим становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч не должен пролететь выше колен играющих).

2-й вариант (с баскетбольным мячом)

Играющие перебрасывают друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч. (Водящий может выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими.)

12. Эстафеты-поезда

Играющие делятся на команды по 8-10 человек в каждой и встают в колонны. По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут к своим стойкам, которые находятся впереди каждой команды на расстоянии 10-15 метров, оббегают стойку, возвращаются к своей команде, берут с собой следующего игрока. Теперь вокруг стоек бегут, взявшись за пояс по два играющих и т.д. Когда первый игрок-машинист с полным «составом» возвратится на место, он поднимает руку.

13. Кросс с мячом

Участники (по одному из команд) получают по мячу. Задание: каждый игрок должен провести мяч, подталкивая его ногой, до конца дорожки и обратно между расставленными кеглями или колышками. Первый колышек обходит справа, второй – слева и т.д. Если мяч укатился в сторону, положить его на место и продолжить игру.

14. Мячом в корзину

Начертить небольшой круг, поставить в него корзину. Вокруг первого круга на расстоянии 3м от его центра начертить второй круг, на расстоянии 4м – третий круг, на расстоянии 5м – четвертый, на расстоянии 6м – пятый круг. Играющие встают с маленьким мячом в руках на линию второго круга. По команде все бросают мяч в корзину. Тот, кто промахнется, выходит из игры, остальные берут мяч, встают на линию третьего круга и опять бросают мяч. Игра продолжается до тех пор, пока бросающие мяч не дойдут до последнего круга. Попавшие в корзину с пятого круга занимают первое место, с четвертого – второе и т.д. Игра повторяется несколько раз. Затем подсчитывается общая сумма очков. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

15. Бой петухов

1-й вариант

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победенным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

2-й вариант

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

16. Космонавты

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодому (заранее определенные места с указанием числа пассажиров) и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. По-

беждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

17. Упрощенное регби

Играющие делятся на 2 равные команды по 7-9 человек. По сигналу преподавателя игра начинается с центра поля. Задача каждой команды - пронести мяч через линию поля противника, держа его в руках. Затем приземлить его или же забить в футбольные ворота. За приземление команда получает 1 очко, за забитый гол - 2. Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника, держащего мяч, бегать с мячом. Без мяча запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, талии, вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом в руке.

Бороться за мяч можно только стоя лицом друг к другу. Нападать со стороны спины запрещается.

18. Тяни-толкай

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую-спиной.

19. Подвижная цель

Дети стоят за линией круга. В центре круга – водящий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Водящий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в водящего, стает на его место.

20. Челнок с набивным мячом

Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 12-14 м. Между шеренгами проводят стартовую линию, в центре которой кладут набивной мяч весом 2 кг. Капитан команды, получивший право (по жребию) начать игру, посылает одного игрока к стартовой линии. Этот игрок берет мяч и толкает его одной рукой от плеча (как ядро) в сторону другой команды. Место, где мяч коснулся земли, отмечают мелом. К нему подходит игрок другой команды и также толкает мяч в противоположную сторону. Место падения мяча вновь отмечают-

ся. И так мяч поочередно толкают игроки то одной, то другой команды.

Выигрывает команда, последний игрок которой толкнет мяч за стартовую линию.

Варианты игры: игроки должны производить броски из различных исходных положений (сидя на коленях) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя снизу, одной снизу, двумя через себя).

21.Защити крепость

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена крепость. Защитник находится возле крепости и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в крепость Тот, кто попадает мячом в крепость или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

22.Дальше бросишь - ближе бежать

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

23. Зоопарк

Участники образуют две команды, которые должны пробежать эстафету, подражая разным животным, живущим в зоопарке. Каждая команда получает по мячу, который она использует в забеге по-разному. Так, например, изображая пингвинов, участники передвигаются, зажав мяч между своими коленями, подражая пингвиньей походке. Изображая страусов, дети преодолевают эстафету, держа мяч на прямо вытянутых руках. «Кенгуру» прыгают, соединив вместе ноги и держа мяч плотно прижатым к корпусу. «Лягушки» - приседая и делая упор на мяч. Побеждает команда, все участники которой справились с заданием лучше.

24.Третий лишний

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за

руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

25. Пятнашки

Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15-20 шагов. Выбирается 1-2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударами ладони по плечу запятнать любого из

играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, и все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

26.Бездомный заяц

Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем, и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Варианты: Вместо круга можно парами взяться за руки и руки поднять вверх, это и будет домик. Если в домик забежал заяц, он должен к одному из игроков повернуться спиной, тот и становится бездомным зайцем.

27.Повтори-ка

Количество играющих не ограничено. Выбирается тема игры, например «Дикие животные».

Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва. Следующий повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий повторяет «лев, тигр» и прибавляет «носорог». Каждый следующий игрок, перечислив всех ранее названных животных, добавляет от себя ещё одно название.

После достижения последнего игрока - эстафета продолжается с первого игрока и так по кругу, пока не останется один победивший.

Тот, кто не сможет повторить названия всех животных или перепутает их порядок (за этим следит судья – воспитатель, учитель) - выбывает из игры. Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок – выбывает из игры.

По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т.д.

28. Меткий стрелок

Берется яркий и легкий пластмассовый диск (либо вырезается из плотного картона и ярко раскрашивается). Каждый участник берет по очереди небольшой резиновый мяч, которым пытается попасть в диск, подброшенный вверх ведущим. Всего предоставляется по десять попыток, после чего по количеству точных попаданий определяется победитель. Задание усложняется тем, что диск постоянно подбрасывают в разные стороны от участника. Если участники набирают равное количество очков, то им предоставляются дополнительные попытки.

29. Мяч соседу

Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

30. Мяч среднему

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во вре-

мя игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

31. Соревнование тачек

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

32. Школа мяча

Это игровые упражнения с мячом.

Поймай от пола! Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

- бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

Поймай от стены! Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

- броски выполнять двумя руками снизу;
- поймать мяч от стены сразу после отскока;

- бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

33.С двумя мячами навстречу

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю.

34.Салка и мяч

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать. Его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

35.Прыжок за прыжком

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один – налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку снова за концы. Как только скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Игроки колонны. Закончившие прыжки первыми побеждают.

36.Падающая палка

Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга и водит. Водящий получает палку, ставит один конец на поле, а другой держит в руке. Водящий называет номер и отпускает палку. Названный номер должен успеть схватить палку пока она не упала. Играют установленное время.

37.Защитай товарища

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну и берут друг друга за пояс. Задача метящих мячом попасть в последнего игрока команды.

38.Золотые ворота

Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз прощается,

Второй - запрещается.

А на третий раз

Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

39.Мышеловка

Дети становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое детей - «мышки». Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, всё поели!

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас!

Вот захлопнем мышеловку

И поймаем сразу вас!

Во время произнесения текста "мыши" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".

40.Ведьма

Из веревочки выкладываем круг. Это - дом ведьмы, в котором один из игроков - ведьма - подстерегает добычу. Остальные ходят на корточках вокруг ведьмино дома.

Когда ведьма выходит наружу, все очень быстро удирают.

Разбойники

Прячем в комнате несколько предметов. Вернувшиеся в комнату игроки должны отыскать пропажу.

41.Кто последний?

Игра может пригодиться, когда нужно определить водящего.

Играющие по очереди хватаются за палку или веревку, начиная примерно с середины. Выигрывает тот, кто окажется последним.

42.Стоп!

Выбирается ведущий. Играющие становятся в круг, ведущий – за кругом спиной к игрокам. По команде ведущего игроки начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу по часовой или против часовой стрелки. Бросать мяч нельзя, он постоянно должен находиться в руках у кого-то из участников.

Ведущий быстро командует «Стоп!». У кого из игроков в этот момент оказался мяч, тот выходит из игры. Игра продолжается, пока не останется один участник.

43.Веселые силачи

Двое примерно равных по комплекции детей усаживаются спина к спине, крепко упираются друг в друга и пытаются встать в этом положении на ноги (со сцепленными руками или без).

После этого надо снова сесть, так же крепко упираясь друг в друга

44.Картошка

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки став в круг перекидывают мяч друг другу (ловят или отбивают как в игре "волейбол"), тот кто пропускает или роняет мяч становится "картошкой" - садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом.

Если мяч после удара по "картошке" падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется, если "картошке" удастся поймать мяч (наподобие "свечи"), то "картошкой" становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга. Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой "жертвой" нового кона.

45.Вышибалы

Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть пойма-

на "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

46.Людоед

Вода ("людоед") сидит с закрытыми глазами и все поочередно его трогают, тот, кого ему удастся схватить за руку, становится "людоедом".

47.Удочка

Стоящий в центре водящий раскручивает прыгалки, а остальные, расположившись по кругу, должны вовремя подпрыгнуть, чтобы прыгалки не задели по ногам.

48.Ловушка

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

49.Куча мала

Кубики делятся поровну между игроками. Игроки по очереди выставляют по одному кубику на пол так, чтобы ни один кубик не упал. Если какое-то количество или все кубики упали, игрок, на чей ход это случилось, забирает упавшие кубики себе.

Цель игры - избавиться от своих кубики. Проигрывает тот, у кого последнего остаются кубики.

50.Трудный переход

На расстоянии 10 м обозначают 2 линии. Одна команда становится за одной линией, другая - за другой. По первому сигналу соревнующиеся быстро принимают положение упор лежа сзади, а по второму начинают передвигаться вперед. Побеждает команда, сумевшая быстрее занять место на противоположной линии.

51.Столбы

Все встают в широкий круг. Игра начинается с вольной переброски мяча. Всякий, кому брошен мяч, должен поймать его и бросить другим игрокам другим. Лишь только мяч упадет на землю все тотчас же разбегаются в стороны, а уронивший мяч становится водящим. Его задача - как можно скорее поднять мяч, крикнув при этом «стой!» Игроки останавливаются там, где их застал этот возглас. Водящий с места, где поднят мяч, бросает его в ближайшего игрока.

Тому разрешается увертываться от мяча, но ни в коем случае не отрывать ног от земли. Удалось водящему задеть мячом игрока - значит он отыгрался. Игра начинается снова. Если водящий бросил мяч мимо цели, то его за это объявляют «столбом», то есть он должен стоять на месте не двигаясь. Все играющие становятся снова в круг в 5-6 шагах от «столба», и игра возобновляется. Когда наступит момент разбега, «столб», лишенный этого права, остается на месте. Вероятно, в него и будет бросать мяч новый водящий, если остальные далеко разбегутся. При удачном броске он отыгрывается, а «столб» по-прежнему остается там, где стоял.

Игра продолжается. Если водящий промахнется, его самого ставят «столбом», а тот, в кого он бросал мяч, возвращается в круг играющих.

52. Вьюны

Играющие встают в круг и приподнимают руки кверху, образуя «воротца». Ведущий объявляет двух рядом стоящих игроков вьюнами. Один вьюн встает в круг и называется «убегающий», другой - за кругом - «догоняющий». Дистанция пробега невелика - нужно один раз обежать круг и встать на свое место, но бежать придется не по прямой, а по извилистой линии, проскальзывая в «воротца» то с одной, то с другой стороны.

По сигналу ведущего оба вьюна срываются с места. Если победил, то есть добежал раньше до своего места убегающий, то назначается вместо него вьюн, а догоняющий остается прежний. Если догоняющий осалил убегающего, то догоняющий выбирает себе замену, а убегающий вьюн остается старый.

Можно игру проводить с разделением на две команды, рассчитав всех стоящих на первые и вторые номера, тогда убегающий и догоняющий вьюны выбирают-ся из разных команд, а успех того или другого приносит одно очко его команде.

53. В шляпе

Выбирается водящий. Задача водящего — осалить игрока в шляпе. Однако остальные игроки постоянно передают шляпу друг другу. Если игроку передали шляпу, он должен остановиться и надеть ее. Бегать, держа шляпу в руке, запрещается.

Если водящему удалось осалить игрока в шляпе, они меняются ролями. Меняются ролям водящий и игрок, уронивший шляпу на землю или забывший надеть ее на голову.

Чтобы сделать игру более динамичной и интересной, можно ввести в игру нескольких (двух - четырех) водящих и несколько шляп.

54. Капитан, корабль, рифы

Из числа игроков выбираются капитан и корабль. Остальные участники рассредоточиваются по поляне изображая рифы. Кораблю завязывают глаза, и он начинает непрерывно двигаться. Цель капитана — провести корабль между рифами на противоположную сторону игровой площадки (для уточнения задачи можно также выбрать игрока, изображающего пирс, к которому должен причалить корабль). Для этого капитан отдает кораблю команды: Направо! и Налево!. Корабль должен поворачивать в соответствии с этими командами, продолжая непрерывно двигаться. Если корабль заденет один из рифов — игра проиграна и выбирается новая пара — капитан и корабль.

Можно попытаться провести игру одновременно для 2—3 пар капитанов и кораблей (при этом для каждого из них нужно обозначить собственный пирс).

55. Охотники

Выбираются трое водящих — “охотники”, каждый из них берет по мячику. По команде ведущего все игроки (в том числе и “охотники”) свободно прогуливаются по площадке. Как только ведущий говорит: “Стоп”, игроки должны замереть на месте, а “охотники” (тоже не сходя с места) пытаются попасть мячиком в кого-нибудь из игроков. Те охотники, которым это удастся, меняются с осаленными игроками ролями. Затем игра повторяется.

Кроме того, можно играть на маленькой площадке на выбывание. Игроки, осаленные “охотниками”, покидают площадку. Охотник, который промахнулся, тоже выбывает из игры. Выигрывает последний участник, оставшийся в игре. В этом варианте игры количество “охотников” можно увеличить.

56. Стоп, машина!

Ведущий, становится, как можно дальше к игрокам, спиной. Игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт».

Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте.

Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить ее в любой момент.

Победивший игрок становится ведущим.

57. Журавли-журавли

Вожак журавлиной стаи, который выбирается считалочкой, поет или говорит речитативом следующие слова: "Журавли, журавли, выгнитесь дугой". Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются дугой, держа руки, как крылья. Вожак, убыстряя темп, продолжает: "Журавли, журавли, сделайте веревочкой". Дети быстро, не отпуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все убыстряет шаги по темпу песни. "Журавли-журавли, извивайтесь, как змея!" - вереница детей делает плавные зигзаги. Вожак поет дальше "Змея, заворачивайся в кольцо", "Змея выпрямляется" и т. д.

Упражнения выполняются во все возрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

58. Ласточки и мошки

Играющие - мошки - летают по поляне и напевают:

Мошки летают!

Ласточку не замечают!

Жу-жу! Жу-жу!

Зу-зу! Зу-зу!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: "Ласточка встанет, мошку поймает!" С последними словами она вылетает из гнезда и ловит мошек. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется. Мошкам следует летать по всей площадке.

59. Сталкивание ладонями

Игроки стоят напротив друг друга, ноги вместе. Ударами ладоней о ладони соперника, они стараются вывести его из равновесия.

60. Холодно - горячо

Один игрок выходит из комнаты, а оставшиеся прячут какой-нибудь предмет. Водящий должен найти этот предмет, пользуясь подсказками: холодно, тепло, горячо.

61. Тропинка – команда - кочки

Группу детей разбивают на 2 команды. Команда должна действовать согласованно и быстро реагировать на указания водящего. При слове тропинка – встать друг за другом в цепочку, положить руки на плеч впереди стоящего. При слове «команда» - собраться в круг, взяться за руки и поднять их вверх. А при слове кочки – сесть на землю, как можно ближе друг к другу и прикрыть голову руками.

62. Мешочки

Ведущий в 6-ти шагах от начертанной линии ставит скамейку с ровной поверхностью. В руках у игроков 4 небольших мешочка, набитых песком или горохом.

Задача игроков - кидать мешочки так, чтобы они остались лежать на скамейке. Выигрывает тот игрок, у которого мешочек остается лежать на табуретке.

63. Совунья-глазунья

Совунья - это вода. Она говорит: "День наступает, все оживает". Дети веселятся, но вода стоит в определенном месте и не двигается.

Проходит несколько секунд и вода говорит: "Ночь наступает, все засыпает". Все замирают в той позе, которой и были.

Вода встает с определенного места, ходит по залу и смотрит кто двигается, а кто нет. Если кто-нибудь двигается и вода это заметил, то игрок выходит из игры.

64. Хищник

Все дети – рыбы, один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Шторм» - у другой, а при слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

65. Корзина с фруктами

Дети садятся в круг на расстоянии метра друг от друга на корточки. Каждый называет себя каким -нибудь фруктом: грушей, ананасом, апельсином - кому что по вкусу. Водящий - покупатель стоит в кругу. Ребята спрашивают: "Что ты купил?" Покупатель отвечает, к примеру, так: "Я пришел с рынка, принес яблоко и грушу". Тогда "яблоко" и "груша" быстро меняются местами, а покупатель старается занять место кого -нибудь из них. Тот, кто остается без места, отправляется на базар - становится водящим.

66. Прыгающие воробышки

На полу или земле чертятся круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробы". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробы" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробы", выбирается новая кошка.

Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех "воробышков".

67. Займи круг

Играющие делятся на 4 группы, берутся за руки и образуют 4 круга. Эти круги должны находиться на одинаковом расстоянии от нарисованного в центре площадки круга диаметром 2 - 3 м. По сигналу руководителя группы пытаются, не расцепляя рук, как можно быстрее попасть в центральный круг. Разрешается мешать другим группам попасть в этот круг.

Побеждает группа, которой удастся прорваться в круг, не расцепив рук.

68.Дай руку

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взавшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

69.Волк во рву

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

70.Пятка-нос

Образуется два круга: внешний и внутренний с одинаковым количеством игроков. Один человек из внутреннего круга и один из внешнего образуют пару (каждый должен запомнить своего партнёра). По команде ведущего внешний круг начинает бежать по часовой стрелке, а внутренний против. Ведущий будет подавать команды, которые должна выполнить каждая пара, причём очень быстро. Пара, которая окажется последней - выходит из игры.

Например, если ведущий выкрикивает: спина к спине!, значит, пары должны соединиться именно этими частями тела. Пара, которая последней сделает это, выходит из игры. Побеждает пара, которая дойдет до конца.

Команды ведущего могут быть следующие:

ладонь к ладони

ухо к плечу

колени к ладони

пятка к пятке

колени к плечу

локоть к пятке

спина к спине.

Список литературы:

1. Детские народные подвижные игры. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Просвещение», «Владос», Москва, 1995
2. Игры для детей А.Н.Глейberman «Физкультура и спорт», Москва, 2006
3. 300 Подвижных игр для младших школьников А.П.Фатеева, Ярославль, 2006
4. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и школьного возраста Издательство «Пресс», 2001
5. Подвижные игры дома и на улице, Москва, 2008
6. «Программа по Физической культуре»: А.П. Матвеев, Т.В. Петрова./Государственная программа МО РФ по физической культуре/ - М.: Дрофа, 2002
7. 1. Буданова Г.Л., Буйлова П.Н., Глазков Ю.И. Дополнительное образование детей: нормативно-правовая база (вопросы и ответы) //Библиотечка журнала «Вестник образования России». 2008. № 6.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

1. <https://sparkpe.org/sample-lesson-plans> Уроки физкультуры в школе
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
3. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
4. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»
5. <http://nic-snail.ru> Центр дополнительного образования. Олимпиады по физической культуре.
6. <http://www.fiba.basketball/> Международная федерация баскетбола
7. <https://www.fivb.com/en> Международная федерация волейбола
8. <https://bwfbadminton.com/> Международная федерация бадминтона
9. <https://www.ittf.com/> Международная федерация пингпонга