

Управление образования администрации города Кемерово  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»

Утверждено педагогическим  
советом протокол № 2  
от « 08 » 02 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО «СШ № 2»  
Т.Д. Денисенко  
«    »    2024 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«МИР СПОРТА»**

возраст обучающихся: 10-14 лет  
срок реализации: 1 месяц

Разработчик: Лобанова  
Ольга Владимировна,  
инструктор-методист МБУДО «СШ № 2»

г. Кемерово, 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Название раздела</b>	2
<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Ожидаемые результаты	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Оценочные материалы	11
2.5. Методические материалы	11
<b>Список литературы</b>	13
<b>Приложения</b>	16

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «МИР СПОРТА» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами и документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642) с изменениями на 27 февраля 2023 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);
- Нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ, а также локальные акты МБУДО «СШ № 2:
  - УСТАВ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2»; положение, регламентирующее режим работы, инструкции по технике безопасности и пр.

**Направленность:** ДООП «МИР СПОРТА» по своей направленности является физкультурно-спортивной, по форме организации – групповой, по уровню - стартовой.

Программа предусматривает комплексное решение поставленных задач через разнообразные формы занятости детей с учетом их возрастных, психолого-педагогических особенностей, физических способностей, возможностей и интересов, а также равномерное планирование деятельности СШ во время каникул.

**Актуальность** данной программы в том, что она предусматривает сочетание учебно-тренировочных занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями.

**Отличительные особенности программы** – создание обучающимся СШ № 2 условий для полного овладения своими способностями, приобщению детей к разнообразному социальному опыту, стилю отношений сотрудничества и веры в самого себя.

**Адресат программы** - обучающиеся в возрасте 10-16 лет, при комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

#### **Срок освоения программы.**

Продолжительность программы является краткосрочной, т. е. реализуется в течение одного месяца и составляет 18 часов.

**Режим работы:** форма обучения по программе – очная. Распределение времени на основные разделы работы осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Принципы организации педагогического процесса в рамках программы:

- принцип взаимодействия педагогов и обучающихся;
- принцип коллективной деятельности;
- принцип самореализации ребенка в условиях занятия спортом;
- принцип самостоятельности.

Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (90 мин.).

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

### Характеристика программы

Разноуровневость (ступенчатость программы)	Показатели	Специфика реализации
Стартовый уровень	Количество обучающихся	25 человек
	Возраст обучающихся	10-14 лет
	Срок обучения	1 месяц
	Режим занятий	3 раза в неделю по 2 акад. часа
	Объем программы	18 часов
	Медицинские требования	Допуск к занятиям
	Особенности состава обучающихся	Постоянный
	Форма обучения	Очная
	Особенности организации образовательной деятельности	Традиционная

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие личности ребенка через реализацию его физической, творческой и социальной активности посредством занятий спортом.

#### **Задачи Программы:**

##### Обучающие:

- расширять специальные знания, умения и навыки в волейболе, баскетболе, легкой атлетике;
- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

##### Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к формам активного отдыха и досуга;
- развивать скоростные, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;

- развивать последовательность, постепенность, непрерывность и заинтересованность в учебно-тренировочной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать у детей волевые и нравственные качества: навыки общения и толерантности, целеустремленность, решительность, выдержку, самообладание.

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
		<b>84</b>			
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Опрос
2.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Педагогическое наблюдение
2.1.	Общая физическая подготовка	2		2	
2.2.	Легкая атлетика	3		3	
2.3.	Спортивные и подвижные игры	5		5	
2.4.	Спортивные праздники и соревнования	4		4	
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### *Тема. Техника безопасности*

- ознакомление с основами правил дорожного движения;
- правила поведения во время учебно-тренировочных занятий;
- правила поведения во время соревнований;
- правила поведения во время ГО и ЧС;
- правила поведения во время террористического акта;
- правила поведения при COVID-19.

##### *Тема. Гигиена, закаливание и спортивный режим*

- понятие о гигиене;

- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические требования к спортивным соревнованиям в видах спорта;
- общий режим дня, режим труда и отдыха.

## **Раздел 2. Практическая подготовка (приложение 1, 2, 3, 4, 5).**

### ***Тема. Общая физическая подготовка***

- упражнения для рук и плечевого пояса (отведение и приведение, сгибание и разгибание рук); упражнения с набивными мячами; упражнения на снарядах (висы, упоры, подтягивания);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения, «мост» из положения лежа, «лодочка из положения лежа на животе»); упражнения с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами;
- упражнения для мышц ног (махи прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении, выпады вперед, в стороны, приседания на обеих и одной ноге – попеременно, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, скрестные прыжки на месте и с передвижением); упражнения с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой, прыжки через скамейку;

### ***Тема. Легкая атлетика***

- бег с ускорением, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, прыжки в шаге;
- эстафетный бег;
- бег с препятствиями;
- прыжки в длину с места, вверх с места, через скамейку.

### ***Тема. Спортивные праздники и соревнования***

#### ***1. Первенство по флорболу***

- 1.1. Развитие разносторонней и специальной физической подготовленности.
- 1.2. Овладение техникой игры в флорбол. Изучение правил игры.

#### ***2. Первенство по пионерболу, волейболу***

- 2.1. Воспитание морально-волевых качеств.
- 2.2. Привитие устойчивого интереса воспитанников к занятиям спортом.

#### ***3. Первенство по стритболу***

- 3.1. Овладение индивидуальной техникой и навыками выполнения

технических приемов игры.

3.2. Реализация индивидуального технического потенциала и команды в целом.

#### **4. Первенство по бадминтону**

4.1. Развитие физических и психических качеств, позволяющих освоить навыки игры.

4.2. Овладение техникой игры в бадминтон. Изучение правил игры

#### **5. Первенство по легкой атлетике**

5.1. Устранение недостатков физического развития спортсмена.

5.2. Оценка подготовленности каждого спортсмена на основе гармоничного развития его личности

### **Раздел 3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация заключается в педагогическом наблюдении за выполнением упражнений обучающимися.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

Результатом реализации ДООП «МИР СПОРТА» являются:

**Образовательные результаты.** Программа предполагает то, что обучающиеся по итогам освоения программы будут

*Знать:*

- правила игры в баскетбол, волейбол;
- игровые положения;
- основы выполнения физических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий;

*Уметь:*

- организовать и провести соревнования;
- вести уверенно себя на площадке;
- владеть техникой выполнения упражнений

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе

освоения учебного материала. Личностные результаты проявляются:

1) в части компетентности эмоционального интеллекта:

- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностей представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- преодолевать трудности, проявлять уверенность в своих действиях.

2) в части информационной компетентности, обучающиеся:

- умеют ориентироваться в незнакомой обстановке в рамках соревновательной деятельности;
- имеют первичные представления о спортивных сообществах.

3) в части коммуникативной компетентности обучающиеся:

- владеют вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- умеют работать в команде;

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. По итогам освоения программы обучающиеся: - умеют действовать по образцу и заданному правилу; -умеют находить ошибки; -умеют и планируют свои действия, направленные на достижение конкретной цели.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1 месяц	18	3	3 раза в неделю по 2 акад. часа	9 дней

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество
1.	Мяч футбольный	5
2.	Мяч волейбольный	10
3.	Мяч баскетбольный	10
4.	Мяч теннисный	10
5.	Ракетки для бадминтона	10
6.	Воланчик для бадминтона	10
7.	Скакалки	15
8.	Фишки	12
9.	Обручи	10
10.	Эстафетные палочки	6
11.	Клюшки для флорбола	12
12.	Сетка волейбольная	1

1. В наличии помещения, соответствующие нормам СанПиН, для проведения теоретических занятий, досуговых мероприятий – 1 кабинет, зал ОФП.

2. В наличии технические средства (ИКТ, мультимедийная установка, видео-аудио аппаратура и т.д.).

### *Информационное обеспечение*

- картотека упражнений по волейболу, баскетболу, легкой атлетике;
- правила игры в волейбол, баскетбол;
- сценарии праздников, эстафет, положений по проведению спортивных состязаний, беседы, лекции и т.д.;
- сайт СШ № 2, стенды о здоровье, о пожарной безопасности, техники безопасности и т.д.

### *Кадровое обеспечение*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МИР СПОРТА» может реализовываться тренером-преподавателем или педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности со специальными знаниями в области преподавания волейбола, баскетбола, легкой атлетики и организации досуговой

деятельности.

### 2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов является устный опрос, педагогическое наблюдение, организация и проведение соревнований.

Основными критериями оценки обучающихся, является:

- 1) регулярность посещения занятий;
- 2) уровень теоретических знаний по разделам учебно-тематического плана программы.

Тренером-преподавателем осуществляется итоговый контроль, к которому относится: демонстрация обучающимися полученных знаний, умений и навыков при организации и проведении соревнований.

### 2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способ проверки
1.	Стабильность состава занимающихся, посещаемость учебных занятий	Контроль журнала учета посещаемости обучающихся
2.	Уровень освоения теоретических знаний разделам учебно-тематического плана	Опрос
3.	Уровень применения полученных знаний, умений и навыков при организации и проведении соревнований на практике	Зачеты на определение уровня усвоения практических заданий

### 2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы используются различные методы организации образовательной деятельности, которые направлены на развитие личностных качеств обучающихся, способствующие формированию у детей культуры отношений к познавательной и двигательной активности:

- словесные (беседа, объяснения) - словесное объяснение задания тренером-преподавателем;
- практические (игры, соревнования) - метод упражнений, который

предусматривает многократное повторение упражнений;

- наглядные (демонстрация упражнений) - показ, исполнение педагогом, наблюдение (помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях).

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций - перед обучающимися встает проблема выбора определенных решений;

- ситуация успеха - предоставление каждому обучающемуся максимальной возможности испытать радость успеха, ощущение востребованности и полезности.

Педагогические образовательные технологии:

- технологии индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- педагогика сотрудничества - совместный поиск решений, сотворчество;

- технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

## Список литературы

1. 15 простых упражнений на равновесие и координацию. – Текст : электронный // Сайт для тренеров и учителей физической культуры : официальный сайт. – 2018. – URL : <https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18>.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М.: Просвещение, 2016. – 287 с.
3. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. З. Бабушкин. - Киев, 2014. – 135 с.
4. Бальсевич, В. К. Развитие физических качеств у детей. – Текст : электронный // Педагогика / В. К. Бальсевич. – Москва : ИНФРА-М, 2017. – С. 33-34. – URL : [http://www.teoriya.ru/sites/default/files/article-files/lubysheva\\_1.i.pdf](http://www.teoriya.ru/sites/default/files/article-files/lubysheva_1.i.pdf).
5. Беляев, А. В. Методика воспитания физических качеств волейболистов [Текст] / А. В. Беляев. - М.: ГЦОЛИФК, 2017. - 287 с.
6. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении [Текст] / И. М. Воротилкина. - Москва : «Издательство НЦ ЭНАС», 2014. – 185 с.
7. Грасис, А. М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 85 с.
8. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] : учебное пособие / А. А. Гужаловский. – Минск : БЕЛСТАН, 2018. – 89 с.
9. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: Академия, 2014. - 464 с.
10. Жиренко, О. Е. Мир праздников, шоу, викторин [Текст] / О. Е. Жиренко - М.: «5» за знания, 2008. – 90 с.
11. Иванова, Е. Е. Подвижные игры на свежем воздухе / Е. Е. Иванова. -

URL : <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/01/09/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozdue>.

12. Ивойлов, А. В. Волейбол [Текст] / А. В. Ивойлов. – М.: Изд-во Высшая школа, 2013. - 17 с.
13. Каджаспиров, Ю. Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! [Текст]: Учебное пособие / Ю. Г. Каджаспиров. – Москва : Педагогическое общество России, 2018. – 202 с.
14. Клещев, Ю. Н. Учебник по волейболу [Текст] / Ю. Н. Клещев. – М.: Изд-во книга по требованию, 2014. - 13 с.
15. Клименко, В. С. Упражнения для прыгуна [Текст] / В. С. Клименко. – М.: Изд-во физкультура и спорта, 2017. – 63 с.
16. Легкая атлетика. – Текст : электронный // информационный портал. – 2022. – URL : <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>.
17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 304 с.
18. Назаренко, Л. Д. Развитие прыгучести у спортсменов [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: физкультура и спорта, 2015. – 76 с.
19. Озолин Н. Г. Легкая атлетика [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкин. – М.: «Физкультура и спорт», 2013. – 597 с.
20. Платонов, В. Н. Координация и методика ее совершенствования: общая теория и ее практические приложения : учеб метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Калининград : Олимпийская литература, 2014. - 54 с.
21. Подвижные игры для детей. – Текст : электронный // МЕТОД - КОПИЛКА : официальный сайт. – 2016. - URL: <http://www.pedsovet.ru>.
22. Подвижные игры на свежем воздухе. - Текст : электронный // Образовательная социальная сеть : официальный сайт. – 2020. - URL : <https://summercamp.ru/>.
23. Правила волейбола, история игры, описание. - Текст : электронный // Образовательная социальная сеть : официальный сайт. – 2022. - URL :

<https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html>.

24. Развитие скоростных качеств в легкой атлетике. - Текст : электронный // Образовательная социальная сеть : официальный сайт. – 2017. – URL : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/28/razvitie-skorostnyh-kachestv-v-legkoy-atletike>.

25. Развитие скоростных способностей у школьников средствами подвижных игр. – Текст : электронный // Электронная библиотека : официальный сайт. – 2017. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11593/2/Vachrusheva.pdf>.

26. Сборник подвижных игр на развитие координационных способностей. – Текст : электронный // Ведущий образовательный портал России : официальный сайт – 2020. – URL: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sbornik\\_podvizhnykh\\_igr\\_napravliennykh\\_na\\_razvitiie\\_koordinatsionnykh\\_sposobnos](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sbornik_podvizhnykh_igr_napravliennykh_na_razvitiie_koordinatsionnykh_sposobnos).

27. Таран, И. И. Координационная подготовка детей : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, Д. И. Внебрачный. – Великие Луки : СибГУФК, 2016. – 107 с.

28. Упражнения для развития выносливости. – Текст : электронный // Ведущий образовательный портал России : официальный сайт – 2023. - URL: <http://www.studbooks.net>.

29. Чернышев, Л. В. Подвижные игры на развитие физических способностей. – Текст : электронный // Электронная база студенческих работ : официальный сайт. – 2023. - URL: <http://www.studwood.ru> (дата обращения: 18.11.2019).

30. Шмаков, С. А. Игры-шутки, игры-минутки [Текст] / С. А. Шмаков. – Москва : «Академия», 2019 г.

31. Ярославцева, И. В. Особенности развития физических качеств у детей школьного возраста / И. В. Ярославцева. – Текст : электронный // Педагогика : учебное пособие / И. В. Ярославцева. – Санкт-Петербург : Вестник спортивной науки. – 2016. - № 4. – С. 31-37. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp>.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## СЦЕНАРИИ

### Сценарий конкурса: «Веселые мячи»

**Цели и задачи:** формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на занятиях, в соревнованиях; совершенствовать развитие физических качеств.

**Инвентарь:** 4 волейбольных мяча, 4 баскетбольных, 4 маленьких мяча, 4 обруча.

**Ведущий:** Внимание, внимание!

Приглашаем всех на веселое состязание.

Лежу, забившись в уголок,

Пока сидишь ты с книгою.

Когда же кончится урок,

И я с тобою прыгаю.

Я разноцветен и упруг,

Хоть неживой,

А всё же друг.

(Дети отвечают - мяч)

**Мяч:** Начинаем мы программу

Для гостей, друзей, для всех!

Начинаем панораму

Удивительных потех.

**Ведущий:** У нас в гостях собрались \_\_\_\_\_

(представляют гостей)

они будут судить и оценивать все ваши эстафеты.

**Мяч:** Покатались мячи:

Зеленый, красный, синий.

За своим скорей беги,

Не жалея усилий!

Ну, догнал? Беги назад!

Я твоей победе рад.

**Эстафете «догони мяч».** (2-4 команды, по команде игрок катит мяч через препятствия, доводит до контрольной линии, взяв в руки мяч, бежит обратно).

**Эстафета: «не урони».** (2-3 игрока зажимают мяч стопами ног и начинают продвижение вперёд до контрольной линии, обратно бегом).

**Игра «арбузные корочки».** Команды становятся в круг, даётся четыре волейбольных мяча, они начинают по кругу друг другу передавать мяч, тот, кто не ловит мяч выходит и т.д. остаётся два победителя, и они между собой

начинают перекидывать мяч. (Побеждает тот, кто поймает мяч). (Так же можно усложнить – мяч передаётся в разноброс)

**Ведущий:** Мы как зайцы на лужайке-  
Детворы большая стайка.  
Через кочки, через пенёк  
Будем прыгать целый день.

**Эстафета «удержи мяч».** У игроков по 2 мяча в руках, третий зажат между ног. По команде первые прыгают до контрольной линии, оставляют в обруче третий мяч и бегут назад, передавая мячи впереди стоящим. Те бегут к обручу, там зажимают мяч между ногами и прыжками возвращаются назад.

**Мяч:** Высоко свой мячик брошу,  
Хлопну весело в ладоши.  
Опять ловлю счастливый мяч,  
Круглый и красивый.

**Игра «добавь нужное слово»**

1. Сказка Ш. Перро «красная.....» (шапочка).
2. Сказка Ш. Перро «синяя.....» (борода).
3. Рассказ В. Осеевой «синие .....» (листья).
4. Волшебная повесть А. Погорельского «черная.....» (курица).
5. Рассказ В. Куприна «белый.....» (пудель).
6. Сказочная повесть А. Волкова «жёлтый.....» (туман).
7. Рассказ Д. Мамина – Сибиряка «серая.....» (шейка).
8. Рассказ В. Бианки «оранжевое.....» (горлышко).

**Эстафета: «Мяч через обруч».** По команде дети бегут парами делают передачу мяча через обручи, добегают до конца и возвращаются назад таким же способом, и т.д.

**Эстафета: «Цепочка».** Вся команда, взявшись за руки, цепочкой бежит до контрольной отметки, обегает препятствие и также возвращается обратно.

**Ведущий:** Праздник веселый закончить мы рады,  
Вручить всем хотим призы и награды.

**Мяч:** Благодарим всех за старание,  
За радость спортивных побед.  
Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнований,  
Обеспечивший успех.

**Вместе:** Вот и настал момент прощания,  
Говорим всем до свидания.

## Сценарий соревнований: «Веселые эстафеты»

**Цели и задачи:** формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на занятиях, в соревнованиях; совершенствовать развитие физических качеств.

**Ведущий:**

Здравствуйте, друзья!  
Как много вас здесь собралось!  
А мы уже заждались,  
Когда же вы придете в гости к нам?  
Приглашаем всех на веселое состязание!

**Игра «пустое место».** Ребята становятся в круг, а один за центр круга. Он начинает бегать, того кого он осалил, начинает бежать в противоположную сторону, кто первый из них станет на пустое место, тот остаётся в кругу, тот, кто не успел, начинает водить.

**Эстафета «не урони».** Ребята делятся на две команды. У кого в руках синяя ленточка становятся в одну, а у кого красная ленточка в другую команду. У каждой команды по одной теннисной ракетке и воздушному шару, начиная по команде «марш», участник бежит и старается теннисной ракеткой отбивать воздушный шар. Игрок добегают до контрольной линии, а обратно возвращается – бегом.

**Эстафета «перенеси»:** У каждой команды по волейбольному мячу, они становятся парами. Зажимают мяч между спинами и начинают продвигаться вперёд до контрольной линии. Обратно – бегом и т.д.

**Ведущий:** Предлагаем отдохнуть,  
Взять с собой  
Смекалку, юмор.

**Конкурс загадок.**

Опустел в деревне сад,  
Паутинки вдаль летят,  
И на южный край земли  
Потянулись журавли.  
Распахнулись двери школ.  
Что за месяц к нам пришел?  
(сентябрь)

Всё мрачней лицо природы:

Почернели огороды, оголяются леса,  
Молкнут птичьи голоса,  
Мишка в спячку завалился.  
Что за месяц к нам явился?

**(октябрь)**

Поле чёрно – белым стало:  
Падает то дождь, то снег.  
А ещё похолодало -  
Льдом сковало воды рек.  
Мёрзнет в поле озимь ржи.  
Что за месяц, подскажи?

**(ноябрь)**

Дни стали короче,  
Длиннее стали ночи.  
Кто скажет, кто знает,  
Когда это бывает?

**(осенью)**

Листья клёна пожелтели,  
В страны юга улетели  
Быстрокрылые стрижи.  
Что за месяц подскажи?

**(август)**

Ежегодно приходят к нам в гости:  
Один седой, другой молодой,  
Третий скачет,  
А четвёртый плачет

**(временна года: зима, весна, лето, осень)**

Вышел старик – годовик,  
Махнул рукавом,  
И полетели двенадцать птиц,  
У каждой птицы по четыре крыла,  
В каждом крыле по семь перьев,  
Каждое перо с одной стороны чёрное  
А с другой – белое.

**(год: месяцы, дни, ночи, недели)**

Два братца родных:  
Одного всякий видит,  
Да не слышит.  
Другого все слышат,  
Да не видят.

**(гроза: молния и гром)**

Оно так часто просит пить,  
Но понемножку пьёт  
А если будешь торопить  
И целиком его топить,  
Наделает хлопот.

**(перо)**

Отгадайте-ка друзья,  
Что за цифрой буду я?  
Ручку вправо повернула,  
Ножку круто изогнула?

**(пять)**

**Ведущая:** продолжаем наши эстафеты.

**Эстафета «дождь» :** первые участники по сигналу надевают калоши, берут в руки открытый зонтик и бегут до контрольной линии, оббегают её, возвращаются назад передают эстафету следующему и т.д..

**Эстафета «змейка»:** вся команда держится руками за скакалку по всей её длине, стоя в шахматном порядке. По команде вся команда бежит к обручам и, не выпуская скакалки из рук, последовательно пролезает в обруч, оббегают контрольную линию и возвращаются обратно на старт.

**Ведущий:** Ну что ж друзья,  
Пришло прощаться время!  
Пора вручать подарки, сувениры  
И подводить итог игры!

Ваш смех звучал для нас большой наградой,  
Улыбок ваших нам не позабыть!  
Но в этот час, в минуты расставанья.  
«Прощай» мы вам не скажем никогда!  
Мы все вам скажем – до свиданья,  
До встречи, милые друзья.

**Спортивно-массовое мероприятие «Малые олимпийские игры»**  
(сценарий открытия малых Олимпийских игр)

(заранее подготовить стенгазету на олимпийскую тематику, приготовить плакаты поддержки, флажки с символикой, эмблемы команд, приветствие, девиз)

Сигнал «Внимание»

**Вед.** Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на торжественной церемонии открытия малых Олимпийских игр.

**Вед:** Первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в древней Греции. Современные Олимпийские игры были возобновлены благодаря Пьеру де Кубертону и проведены в Афинах в 1896 году.

**Вед:** Их девизом стали слова **«Быстрее, выше, сильнее!»**

**Вед:** В любых частях света, где бы ни проводилась Олимпиада, всегда нашим олимпийцам помогала вера в нашу страну Великую Россию.

**Вед:** Наши спортсмены неоднократно становились лидерами Олимпийских игр по числу золотых медалей.

**Вед:** Соревнования, в которых вы сегодня будете принимать участие, отвечают олимпийскому духу спорта, напоминают о том, что многие олимпийские чемпионы начали свой спортивный путь на школьном стадионе.

**Вед:** Сегодня в малых олимпийских играх принимают участие команды:

(под звуки марша входят команды)

**Вед:** Слово предоставляется гл.судье соревнований.

**Гл.судья:** «Прежде чем начать наши состязания, нам нужно соблюсти все ритуалы Олимпийских игр. Олимпийский флаг внести!»

В зал входят 4 спортсмена, которые вносят Олимпийский флаг.

Спортсмены делают круг почета с Олимпийским флагом, прикрепляют его к флагштоку.

**Гл.судья:** «Капитаны команд - на флаг!»

Капитаны команд бегут к флагу и готовятся его поднять. Команды, равняйся! Смирно!

(подъем олимпийского флага, звучит гимн России)

**Гл.судья:** Приготовиться и сдать спортивные приветствия.

**Вед:** Спортивное приветствие команды (команды по очереди показывают приветствия)

**Гл.судья:** (рапортует начальнику лагеря) Участники соревнований на линейку открытия построены, разрешите внести символ олимпиады и зажечь олимпийский огонь.

Начальник лагеря: Разрешаю!

Музыкальный отрывок 2 «Сиртаки»

Звучит музыка «Сиртаки», выходят три девочки, у одной в руках факел (макет).

**Вед:** Долгий путь преодолевает Олимпийский огонь. Его зажигают греческие девушки у стен Древней Эллады.

**Вед:** Много раз, переходя из рук в руки, спешит факел через весь мир, чтобы достичь Олимпийского стадиона.

**Вед:** Сегодня мы тоже зажигаем Олимпийский огонь - символ мира и дружбы народов планеты.

1 девочка: На высочайшей в Греции горе Олимп,

2 девочка: Что стала с этих пор священной,

3 девочка: Огонь от солнечных лучей возник,  
Став символом игр необыкновенных

1 девочка: И лучшие Эллады той сыны,  
В спортивных подвигах найдя бессмертье,

2 девочка: Тот факел олимпийский пронесли  
К нам через страны и тысячелетия!

1 девочка: Мы дарим вам огонь священный,  
Желая мира и добра.

Пусть будет символом надежды

Победа, радость, теплота.

(Музыка громче, девочки зажигают огонь)

Начальник лагеря: «Прежде чем начать наши состязания, спортсмены должны принять клятву».

«Клянемся от имени всех спортсменов, что будем участвовать в этих олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести страны. Клянемся».

Все отвечают: «Клянемся!»

**Вед:** Внимание, участники, мы представляем судей Малых Олимпийских игр:

**Начальник лагеря:** «Судьи также приносят клятву. Слово предоставляется главному судье соревнований».

**Главный судья:** «От лица всех судей обещаю оценивать состязания объективно».

**Вед:** Стать чемпионом малых Олимпийских игр так же трудно и почетно, как игр Всемирной Олимпиады. Хочется верить, что в нашем лагере растет достойная смена олимпийским чемпионам.

**Вед:** Мы игры олимпийцев открываем,  
На этот праздник приглашаем всех!  
Здоровья, счастья, радости желаем,  
Пусть олимпийский к вам придет успех!  
Выдача программы соревнований.  
Начало соревнований - команды расходятся по станциям.

### **Программа соревнований:**

#### **1 день соревнований:**

- футбол
- волейбол
- спортивная викторина

#### **2 день соревнований:**

- легкая атлетика
- конкурс стенгазеты (представление стенгазеты и защита)

#### **3 день соревнований**

- «Веселые старты»
- закрытие малых олимпийских игр  
(награждение победителей, под звуки гимна Российской Федерации опускается флаг, гаснет олимпийский огонь).

#### **Футбол**

Состав команды: 7 человек на поле (4+1, 4полевых + 1вратарь), количество замен не ограничено. Игра проводится из 2 таймов по 10 минут.

#### **Волейбол**

Состав команды: 8человек, игра из 3-х партий.

#### **Легкая атлетика**

Состав команды: 15 человек

Программа:

- бег30,60,800,1500 метров
- прыжок в длину с места

## Спортивное мероприятие «Веселые старты»

**Инвентарь и оборудование:** 4 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 2 обруча, 2 теннисных ракетки и 2 шарика, 2 клюшки, 2 мяча для метания, 10 кеглей, 2 автомобильных покрышки, 2 гимнастических скамейки, 2 волейбольных мяча, 2 корзины, 20 шишек, мел.

Состав команды: 10 человек

Соревнование проводится в 10 этапов.

### **Программа соревнований:**

#### **1 этап: Построение команд, девиз, приветствие команде соперников.**

Оценивается внешний вид команды, эмблема, девиз по 3-х бальной системе оценки.

#### **2 этап: конкурс «Разные задания»**

По сигналу каждый участник должен добежать до конца зала выполняя свое задание:

- 1 участник бежит с ведением баскетбольного мяча;
- 2 участник бежит, прыгая через скакалку;
- 3 участник катит обруч;
- 4 участник бежит с теннисной ракеткой и шариком;
- 5 участник бежит с двумя баскетбольными мячами в руках;
- 6 участник катит один баскетбольный мяч;
- 7 участник бежит, прыгая через обруч;
- 8 участник ведет мяч обручем.

Оценивается конкурс по 3-х бальной системе, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 6 баскетбольных мячей, 3 скакалки, 3 обруча, 3 теннисных ракетки и 3 шарика.

#### **3 этап: Конкурс «Хоккеисты»**

По сигналу первый участник ведет клюшкой мяч «змейкой» между кеглей, туда и обратно, передает эстафету следующему участнику.

Оценивается конкурс по 3-х бальной системе, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 3 клюшки (палки), 3 мяча, 10 кеглей

#### **4 этап: Конкурс со скакалками.**

По сигналу первый участник начинает прыгать через скакалку до поворотной отметки и обратно. Передает скакалку следующему участнику.

Оценивается конкурс по 3 х-бальной системе.

Инвентарь: 3 скакалки

#### **5 этап: Конкурс «Забрось мяч».**

У первого участника команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу каждый участник добегают до контрольного места с мячом, бросает его в автомобильную покрышку, забирает мяч и бежит обратно, передает его следующему участнику.

Побеждает команда, пришедшая первой и набравшая большее количество попаданий.

Оценивается конкурс по 3 х-бальной системе, 1 балл добавляется за большее количество заброшенных мячей, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 3 автомобильных покрышки, 3 баскетбольных мяча.

#### **6 этап: Конкурс «Переправа»**

По команде первый участник стартует, подбегает к скамейке, продвигается по ней, подтягиваясь на руках, добегают до поворотной отметки, обегает её, обратно бежит по прямой, передает эстафету следующему.

Побеждает команда, выполнившая переправу быстрее и без ошибок.

Оценивается конкурс по 3х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл отнимается.

Инвентарь: 3 гимнастических скамейки.

#### **7 этап: Конкурс «Попрыгунчики»**

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Первый участник сидит на мяче, держась за него руками. По команде он начинает, сидя на мяче и толкаясь ногами, передвигаться вперед до ориентира на повороте, обегает его и возвращается назад бегом, держа мяч в руках, передает его следующему участнику и т.д.

Побеждает команда, пришедшая первой на финиш.

Оценивается конкурс по 3х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл отнимается.

Инвентарь: 3 баскетбольных мяча.

#### **8 этап: Конкурс «Передай мяч»**

Команды сидят на гимнастических скамейках в колоннах по одному в исходном положении: сед ноги врозь, руки вверх. Скамейки стоят по направлению игровой линии. В руках у первого участника волейбольный мяч. По сигналу он передает мяч назад второму участнику (из рук в руки) и т.д. до последнего участника. Тот с мячом бежит по прямой до поворота, обегает его, возвращается назад, садится впереди колонны на скамейку, передает мяч назад и т.д.

Места команд определяются по финишу последнего участника в каждой команде. Который должен сесть на скамейку и поднять мяч вверх.

Оценивается конкурс по 3х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл отнимается.

Инвентарь: 3 гимнастические скамейки, 3 волейбольных мяча.

#### **9 этап: Конкурс «Огородники»**

Участвует вся команда, которая выстраивается в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый участник с корзиной в руках, в которой лежат шишки, бежит, по пути раскладывая по одной шишке в круг, нарисованный мелом на полу («сажает картошку»), обегает ориентир на повороте, оставляет корзину у ориентира, возвращается бегом назад и передает эстафету касанием рукой следующего участника. Тот бежит до корзины, берет её, обегает ориентир, возвращается назад, собирая шишки («урожай») в корзину, передает её следующему участнику и т.д.

Место команды определяется по времени финиша её последнего участника.

Оценивается конкурс по 3х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл отнимается.

Инвентарь: 3 корзины, 30 шишек, мел.

**10 этап: Подведение итогов. Награждение.**

**Закрытие Олимпийских игр**

1. Построение и награждение победителей.
2. Под звуки гимна опускается флаг, гаснет олимпийский огонь

**Положение  
о проведении соревнований  
по подвижной игре «Перестрелка»**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;
- популяризация физкультуры и спорта среди обучающихся и выявления сильнейших команд.

**2. ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО:**

Непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на администрацию СШ № 2.

**3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:**

К участию в соревновании допускаются дети, прошедшие надлежащую подготовку и имеющие допуск врача.

Состав команды: 5 мальчиков и 5 девочек.

**4. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

Соревнования проводятся 05 июня 2024 г. начало в 15:00 и 07 июня 2024 г. начало в 14:00 в спортивном зале СШ № 2.

**5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Соревнования проводятся по основным правилам игры «Перестрелка».

**6. НАГРАЖДЕНИЕ:**

Команды – победительницы соревнований награждаются грамотами и ценными подарками.

**7. ЗАЯВКИ:**

Заявки подаются в установленной форме в судейскую коллегию за 30 минут до начала соревнований.

## Основные правила подвижной игры «Перестрелка»

Игроки одной команды, находясь на своей стороне площадки и не выходя за ее пределы, бросают мяч в сторону другой команды через среднюю линию, стараясь попасть им в соперника и тем самым выбить его из игры, а сами они одновременно защищаются от попадания мячом, брошенным со стороны соперников.

Мяч бросают любым способом одной или обеими руками. Защищаясь, мяч можно ловить с лёта, отбивать его любым способом, в том числе ногой, перехватывать его с отскока от поверхности площадки, от тела игрока или иного препятствия, подбирать катящийся или остановившийся мяч в пределах своей игровой зоны или свободной зоны своей площадки.

Поражение — выбивание игрока с площадки — считается состоявшимся при обязательном условии, что мяч, попавший в игрока с лета, упал на пол. Поражение игрока фиксируется свистком судьи. Выбитый с площадки пораженный игрок должен перейти за лицевую линию площадки соперника, именуемую «линией 2-го рубежа», и там продолжить игру, пытаясь броском мяча поразить соперника на его площадке до окончания партии матча.

Задача игроков — выбить всех игроков команды соперника на ее площадке и сохранить на своей максимально большее число не пораженных игроков. Число не пораженных игроков в победившей команде определяет счет в выигранной партии матча. Счет 4:0 означает, что в команде, выигравшей в партии, не пораженными на своей площадке остались четыре игрока, а в проигравшей команде поражены - выбиты - все игроки. Матч выигрывает команда, которая в нескольких партиях первая наберет 10 и более очков. Победа одной команды с перевесом в 10 очков в первой партии означает победу в матче.

### II. Ход игры

#### *Расстановка игроков на площадке*

1. После разминки и жеребьевки сторон площадки игроки обеих команд строятся вдоль лицевых линий и проводят ритуал приветствия. После приветствия капитан команды определяет стартовый состав, который располагается на лицевых линиях; остальные участники соревнования покидают площадку и садятся на скамейки запасных.

#### *2. Игровые действия*

В перестрелке пять игровых действий: а) бросок мяча в соперника; б) защита активная или пассивная от поражения летящим мячом; в) перехват мяча, погашенного касанием о любое препятствие; г) выручение партнера от поражения на своей площадке; д.) передача мяча партнеру на площадке и вне нее.

Бросок мяча в сторону соперника осуществляется одной или двумя руками любым известным способом, в том числе ударом рукой по мячу. Защита от поражения включает в себя несколько игровых приемов: а) пассивная защита путем простого увертывания от летящего со стороны

соперника мяча; б) активная защита путем отбивания летящего со стороны соперника мяча руками, ногами и иной частью тела; в) активная защита путем ловли мяча. Перехват мяча, погашенного касанием его о любое препятствие, является игровым действием потому, что, исходя из условия игры, поражать игрока на его площадке может только брошенный руками свободно летящий мяч из площадки соперника. Коснувшийся какого-либо препятствия мяч теряет поражающую силу и становится погашенным. Цель перехвата погашенного мяча — не дать его сопернику, пресечь его атакующие действия.

Выручение партнера от поражения на площадке — это перехват на лету (ловля) мяча, отскочившего от партнера после броска соперника. Мяч, попавший в игрока после броска соперника с лёта и не опустившийся на поверхность в пределах площадки, по условиям игры не влечет за собой поражения. Передача пойманного или перехваченного мяча партнеру на площадке имеет своей целью ускорение организации атаки.

Передача мяча партнеру на площадке разрешается не более трех раз, после чего должна последовать атака. Передача может осуществляться как броском руками, так и отрывистым, волейбольным касанием. Не допускается подбрасывание мяча самому себе, если такое подбрасывание не влечет атакующего удара.

Передача мяча друг другу игроками, находящимися за линией 2-го рубежа, запрещена во избежание потери темпа игры.

#### *Условия поражения игрока*

Поражение засчитывается только 1-м судьей и фиксируется одним коротким свистком. Поражение игрока считается завершенным, при условии, если мяч, летящий после броска соперника из-за линий 1-го или 2-го рубежей, попадает на лету в любую часть тела игрока и отскоком от него опускается на поверхность площадки. Игрок, поймавший мяч брошенный соперником и выронивший мяч из рук, до истечения 2 сек., считается пораженным, если он с мячом не сделал одного шага в любом направлении. Мяч, брошенный соперником и попавший в игрока с одновременным касанием его тела и поверхности площадки, считается погашенным и поражающей силы не имеет. Если мяч, брошенный соперником, попал в игрока, отскоком коснулся его партнера и опустился на поверхность площадки, пораженным считается игрок, в которого мяч попал первым.

3. Если мяч, брошенный соперником, попадает на лету в игрока, находящегося за пределами своей площадки (положение «одна нога за линией»), то засчитывается поражение его вне зависимости от того, куда упадет с отскока мяч в порядке наказания игрока, пытающегося приобрести игровое преимущество.

4. Мячи, брошенные соперниками, попавшие или коснувшиеся одновременно двоих игроков, ни одного из них не поражает.

5. Мяч, брошенный соперником, имеет поражающую силу в момент касания любой части тела игрока вне зависимости от того, какое место игрового поля он опустится после отскока.

#### *Недействительный бросок*

Недействительный бросок — это бросок, выполненный с нарушением правил. Такой бросок поражающей силы не имеет. Не влечет поражения игрока мяч, брошенный соперником, если при броске соперник наступил или заступил линии 1-го или 2-го рубежа. Не влечет поражения игрока мяч, брошенный двумя соперниками одновременно. Недействительным признается бросок после четвертого касания игроками на одной площадке. Недействителен бросок мячом, подобранным соперником с игровой зоны другой команды или из свободной зоны ее площадки.

## **ПОДВИЖНЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ И НА ВОЗДУХЕ**

### ***ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ***

#### **Игры на развитие быстроты**

##### ***1. «Вызов номеров»***

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

##### ***2. «Эстафета»***

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

##### ***3. «Черные и белые»***

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды «черных» и «белых».

Описание игры: как только руководитель назовёт: «черные», то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

##### ***4. «Волки и овцы»***

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки - «овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

##### ***5. «Простые пятнашки»***

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

##### ***6. «Лови мяч»***

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

### **7. «Гонка мячей по кругу»**

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

### **8. «Охота на уток»**

Подготовка: игроки, разбившись на «охотников» и «уток» образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу «охотники» преследуют «уток», причём тех, напротив которых стояли вначале.

### **9. «Мяч среднему»**

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

## **Игры на выносливость**

### **1. «Рыбаки и рыбки»**

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

### **2. «Кто быстрее»**

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

### **3. «Перехват мяча»**

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу

мяч. Третий старается перехватить его.

#### **4. «Тигробол»**

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

#### **5. «Выбивалы»**

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

#### **6. «Регби»**

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й в воротах.

Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды стараются за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.

#### **7. «Скачки»**

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

#### **8. «Сумей догнать»**

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга.

Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий игрок.

Игры для развития ловкости

### **Игры на ловкость**

#### **1. «Зоркий глаз»**

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

#### **2. «Падающая палка»**

Подготовка: занимающиеся дети становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

### **3. «Мяч над веревкой»**

Подготовка: через середину поля на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда.

Описание игры: каждая команда старается бросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы он коснулся земли и одновременно не допустить этого на своем поле.

### **4. «Передачи волейболистов»**

Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

### **5. «Только снизу»**

Описание игры: обычная игра в волейбол, но передачи мяча разрешается выполнять только снизу двумя или одной рукой. В противном случае мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

### **6. «Бомбардиры»**

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок, пробивший в руки, садится в круг.

### **7. «По наземной мишени»**

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки по очереди разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

### **8. «Точная подача»**

Подготовка: на волейбольном поле чертятся квадраты.

Описание игры: игроки выполняют любую подачу, предварительно назвав номер квадрата, в который они хотят попасть. Игрок, попавший в квадрат, получает очко.

### **9. «Смена кругов»**

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у

игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.  
Игры для развития гибкости

## **Игры на гибкость**

### **1. «Кто быстрее передаст»**

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

### **2. «Кто быстрее»**

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

### **3. «Мостик и кошка»**

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей пар.

## **ПОДВИЖНЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ, ВОЛЕЙБОЛОМ**

### **1. «Борьба за мяч»**

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

### **2. «Три на два»**

Все игроки делятся на группы по 5 человек в каждой. Для каждой пятерки играющих детей выделяется четверть площадки. За пределы своей площадки выбегать нельзя. Внутри каждой пятерки игроки делятся на две команды: в одной 3 игрока – нападающие, в другой 2 – защитники. Нападающие игроки, передавая мяч друг другу, стараются удержать его как можно дольше, а защитники пытаются овладеть мячом. Нападающий, совершивший ошибку при передаче, меняется ролями с

защитником.

### **3. «Двое против одного»**

Игра ведется на четверти баскетбольной площадки. Участвуют 3 человека. Два участника – нападающие – передают мяч друг другу, а третий – защитник – старается перехватить его или хотя бы задеть рукой. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила ведения, то игрок, допустивший ошибку, меняется местами с защитником.

### **4. «25 передач»**

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

### **5. «Вызов номеров с мячом»**

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

### **6. «Кто больше?»**

Игроки располагаются полукругом напротив щита, но не ближе чем в 6 м от него. Под щитом находится игрок с мячом. Он поочередно передает его остальным, которые, получив от него мяч, бросают его в корзину. Игрок под щитом должен стараться овладеть мячом после броска до падения его на площадку. Если ему это удастся, то игрок сам бросает мяч в корзину с того места, где он будет пойман. Каждое попадание в корзину с дальней дистанции или из-под щита приносит игроку 1 очко. Если бросающий издали попадает в корзину, то получает право еще на один бросок. После того как все играющие закончат броски, участник, находящийся под щитом, занимает место игрока, стоящего первым (справа), а все остальные перемещаются на одну позицию по часовой стрелке, а стоящий последним (слева) занимает место водящего (игрока под щитом). Когда все баскетболисты вернутся в исходное положение, игра заканчивается. Побеждает участник,

который наберет больше очков.

### **7. «Солнышко»**

Играющие делятся на несколько групп и выстраиваются в колонны по одному вокруг среднего круга баскетбольной площадки, образуя как бы лучи солнца. Водящий, обегая «солнышко», хлопает кого-либо из замыкающих в колонне. Тот передает хлопок впереди стоящему игроку, и так до направляющего. Как только его хлопнут по плечу, он кричит: «Есть!» – после чего вся колонна бежит в заранее определенном направлении. Каждый старается, избежав круг, быстро занять свое место. Прибежавший последним игрок, становится водящим.

### **8. «Десять»**

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному справа от щита, но не ближе чем в 5 м от него. По сигналу направляющий бросает мяч в корзину, ловит его и передает следующему, после чего занимает место в конце колонны. Затем то же задание выполняют остальные. После трех совместных попаданий участники команды перебегают к боковому кольцу, где, сохраняя порядок расстановки, они должны поразить кольцо еще 4 раза, доведя счет своих попаданий до 7, затем снова переходят к другому кольцу, в которое нужно попасть еще 3 раза. Побеждает команда, которая успеет первой поразить кольцо 10 раз.

### **9. «Двадцать»**

Участники делятся на несколько групп по количеству баскетбольных щитов; в каждой игра проводится самостоятельно и носит индивидуальный характер. Все участники имеют право на 3 последовательных броска в корзину. Первый выполняется из-за линии штрафного броска; затем надо подбежать, поймать мяч – обязательно в воздухе – и повторить бросок; таким же образом выполняется третий бросок. За удачно выполненный первый бросок начисляется 3 очка, за второй – 2, за третий – 1. Игрок, не успевший поймать мяч до того, как он коснется пола после первого или второго броска, не имеет права на остальные броски. Если игрок попал в корзину 3 раза, он имеет право еще на 3 броска, и так до первого промаха. Все игроки бросают мяч поочередно. Выигрывает участник, который первым наберет 20 очков.

### **10. «Сто»**

Правила те же, что в игре «Двадцать», только подсчет очков ведется не отдельно для каждого игрока, а для всей команды в сумме. Побеждает команда, которая первой наберет 100 очков.

### **11. «40 попаданий»**

Все игроки делятся на четыре команды, по две на каждый основной щит. У первых номеров – по мячу. Игрокам нужно в сумме поразить кольцо 40 раз – по 10 попаданий с четырех разных точек. За каждое попадание начисляется 1 очко. После 10 удачных бросков участниками одной из команд объявляется победитель первой серии бросков и подсчитывается количество попаданий. Затем команды меняются местами, и игра продолжается. Необходимо соблюдать следующее условие: игрок, бросивший мяч, должен поймать его, не дав упасть на землю, независимо от того, попал ли он в корзину, и передать партнеру. За каждое падение мяча на площадку команда лишается 1 очка.

### **12. «Десять ударов с передачей»**

Участники выстраиваются в 2–3 шеренги. Дистанция и интервал между участниками – 2 м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые получают баскетбольный мяч. По сигналу учителя они начинают ведение мяча на месте – 10 ударов о пол, а 11-м ударом направляют мяч следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же упражнение, и так до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.

При повторном проведении игры можно выполнять задание от замыкающего игрока к направляющему, но уже левой рукой. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

### **13. «Штрафные броски»**

Две команды строятся на линии штрафного броска в колонны по одному, у одной из них мяч. Они выполняют штрафные броски до 3 промахов подряд, после чего мяч передается их соперникам. Побеждает команда, реализовавшая больше штрафных бросков.

### **14. «Играй, играй, мяч не теряй»**

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие игроки получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

### **15. «10 передач»**

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

### **16. «Обгони мяч».**

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

### **17. «За мячом»**

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

### **18. «Ловец с мячом»**

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой

рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. В начале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

Примечания: Во время игры учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой в беге, меняя направления и скорость передвижения.

### **19. «Мотоциклисты»**

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. На площадке очерчивается улица шириной 2-3 метра и длиной 4-5 м. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист, доехавший до улицы, останавливается, но мотор не выключает - он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. Движение по улице проходит в одном направлении.

Примечания: Во время игры обращать внимание на ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку. Через определенное время подавать сигнал для того, чтобы дети меняли руки.

### **20. «Пять бросков»**

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Примечание: По ходу игры учить детей бросать мяч в корзину способом — броски двумя руками от груди.

### **21. «Метко в кольцо»**

Задачи. Учить броску мяча от груди и ведению мяча.

Описание игры. Дети распределяются на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У одних в руках мяч, и они по сигналу воспитателя ведут мяч к щиту, останавливаются и бросают двумя

руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Побеждает команда забившая больше мячей.

Примечание: Во время игры учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину, воспитывать ответственность и выдержку.

## ЭСТАФЕТЫ

### 1. «Эстафета с мячами»

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2-3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1-1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

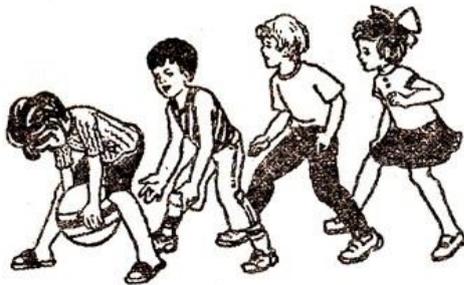


По сигналу педагога (хлопок в ладоши, свисток и т.д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй - третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч педагогу.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч педагогу.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверх спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому педагогу отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад вниз между широко расставленными ногами;



- комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, педагог отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом. Развивает: координацию движений, ловкость.

### 3. «Не урони мяч»

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.



По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии,

передавая его следующему игроку за первой линией.

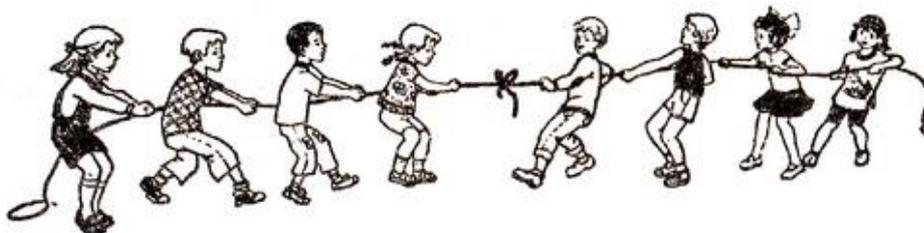
#### **4. «Перетягивание каната»**

По цели и характеру является разновидностью игры «Перетягивание в шеренгах».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привязывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каждой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.



Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: выносливость, ловкость, навыки игры в коллективе, опорно-двигательный аппарат, силу.

#### **5. «Встречная эстафета»**

Цель игры: развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя, стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

В момент пересечения линии играющий подает условный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий

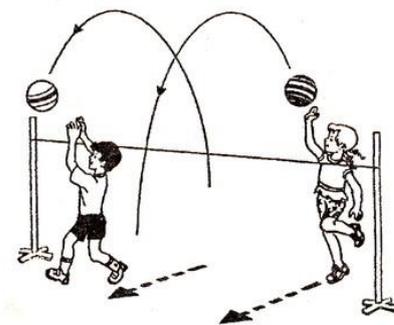
участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Категория: Активные игры зимой. Развивает: быстроту реакции, внимательность

### **6. «Бросить и поймать»**

**Цель игры:** обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1-3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удачные броски и ловлю мяча.



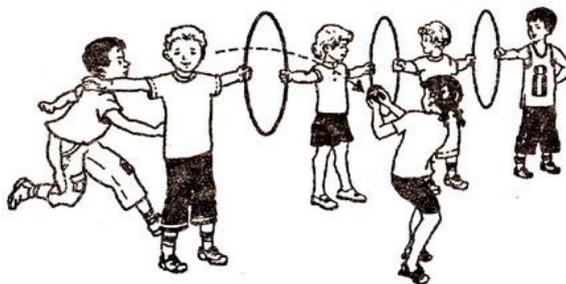
Вариант игры: у линии на расстоянии 1-1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2-3 команды с равным числом играющих. Сама игра проводится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, догоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец колонны.

### **7. «Мяч сквозь обруч»**

**Цель игры:** обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.



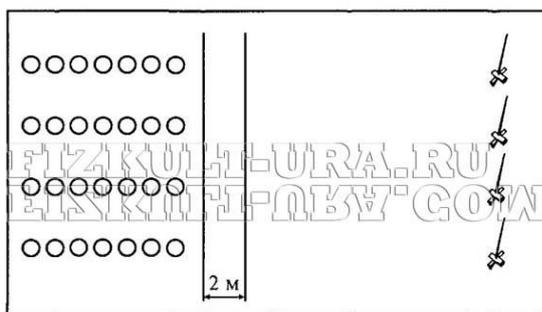
Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не только быстроту

## 8. «Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.



○ Играющие

Содержание игры. **Вариант 1.** По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

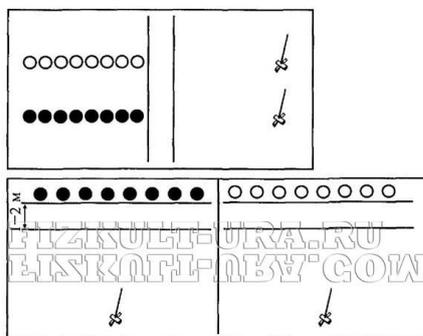
Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой, обязательно, ударить ею, три раза о предмет или об пол, громко считая.

4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

**Вариант 2.** В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдаёт палочку следующему.

## 9. «Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвёртые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед 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.



●○ Игроки противоположных команд

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперёд, 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.

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.

## ИГРЫ НАРОДОВ МИРА

(описание игр, эстафет, упражнений)

### Русские народные игры

**У медведя во бору.** Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и 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, потягиваться 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 произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

**Фанты.** Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит:

Вам прислали сто рублей  
Что хотите, то купите,  
Черный, белый не берите,  
«Да» и «нет» не говорите!

После этого он ведет с участниками игры беседу, задает разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. Поле игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант.

Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по несколько фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью. Ведущий ведет примерно такой разговор:

— Что продается в булочной?  
— Хлеб.  
— Какой?  
— Мягкий.  
— А какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?  
— Всякий.  
— Из какой муки пекут булочки?  
— Из пшеничной. И т. д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки, читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же

после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры. На вопросы, играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанты ведущий не показывает его участникам игры.

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

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле,  
Едут там трубачи  
Да едят калачи.  
Погляди на небо:  
Звезды горят,  
Журавли кричат:  
- Гу, гу, убегу.  
Раз, два, не воронь,  
А беги, как огонь!

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

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

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

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

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

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.

**Гонка мяча по улице.** Дети делятся на две партии и встают друг против друга на расстоянии 3—5 м. В каждой партии играющие рассчитываются на первый и второй номера и встают друг от друга на расстоянии одного шага.

Первые номера в обеих партиях составляют одну команду; вторые — другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до пяти раз.

Правила игры. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передает его команде противника. Ведущий за каждый уронивший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных

**Рыбаки и рыбки.** На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

**Перетягивание каната.** На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу ведущего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов.

Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

**Успей поймать!** На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго

задерживать мяч в руках.

## Игры народов Белоруссии, Украины

**Колдун.** Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец будет таким образом захвачен трижды, становится колдуном.

Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и как только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища.

Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

**Иванка.** На земле чертят круг диаметром 5—10 м. Это лес, а в середине квадратик — дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика. Остальные — лебеди. Лебеди, залетая в лес, пробуют забрать Иванку, а лесовик — поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Правила игры. Забегать в дом лесовика нельзя. Пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей. Лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

**Охотники и утки.** Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда — качки (утки), другая — охотники. Охотники образуют внешний большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний малый круг на расстоянии 2,5—3 м от круга охотников. По сигналу охотники стреляют в уток — стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются.

Правила игры. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Осаленный мячом выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.

**Перетягивание.** Мелом обозначается центр площадки. По обе стороны площадки на расстоянии 5 м наносятся линии, за которыми в колонну по одному выстраиваются две команды игроков. По сигналу каждая группа, повернувшись боком, идет навстречу друг другу. Сцепившись согнутыми в локтях руками, игроки каждой команды тянут в свою сторону, стараясь нарушить цепь противника, т. е. перетянуть соперника за заранее

обусловленную линию. Кто перетянул, тот и выигрывает.

Правила игры. Дети не должны умышленно разрывать руки, мешать другим, вызывать падение игроков.

**Жмурки.** Все идут, приплясывая и напевая какую-нибудь песенку, и ведут игрока-кота с завязанными глазами. Как приведут к двери, ставят его на порог и велят взяться за ручку, а потом все вместе (хором) нараспев начинают такой разговор с котом:

— Кот, кот! На чем стоишь?

— На дубу!

— За что держишься?

— За сук!

— Что на суку?

— Ульи!

— Что в ульях?

— Мед!

— Кому да кому?

— Мне да сыну моему! — А нам что?

— Глины на лопате!

Тут все начинают тормошить кота и поют песенку:

Кот, кот Апанас,

Ты лови три года нас!

Ты лови три года нас,

Не развязывая глаз!

Как только пропоют последние слова, разбегаются в разные стороны. А кот Апанас принимается ловить играющих. Все вертятся вокруг кота, дразнят его: то дотронутся до него пальцем, то дернут за одежду.

Правила игры. Ловить и разбежаться можно только после слов: «Не развязывая глаз!» Осаленный временно выходит из игры.

**Сосед, подними руку.** Играющие, стоя или сидя (в зависимости от уговора), образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть) не меняя положения. А оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую, т. е. ту руку, которая находится ближе к игроку, стоящему (сидящему) между ними. Если кто-то из ребят ошибся, т. е. поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

Играют установленное время. Выигрывает тот ребенок, кто ни разу не был водящим.

Правила игры. Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

## Игры народов Кавказа

**Изюминка.** На площадке чертится круг (диаметр круга зависит от количества играющих). Дети делятся на две равные группы. По жребию одна команда входит в круг, вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Дети с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все ходят по кругу. Водящий называет номер одного из игроков. Тот быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока, находящегося в кругу. Осаленный игрок выбывает из игры. Если кидавший мяч не попадает в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один человек.

Правила игры. Бросает мяч с места только тот, чей номер назвал ведущий.

**День и ночь.** На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков — «Ночь», а команда девочек — «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры. Осаленные переходят в команду соперника.

**Палочка-выручалочка.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг против друга на расстоянии 8—10 м. В середине площадки чертится круг, в котором на камень кладется доска (длиной 50 см, шириной 30 см), а на доску — двенадцать палочек. По жребию одна из команд получает право начать игру. Один игрок этой команды подходит к доске и с расстояния 1—1,5 м бросает мяч в доску так, чтобы палочки разлетелись в разные стороны. Пока вторая команда бежит за мячом, первая команда, бросившая мяч, должна быстро собрать палочки на доску. Если первая команда успеет собрать палочки до того, пока вторая команда принесет мяч, то она считается выигравшей. Если же вторая команда принесет мяч и осалит им игрока первой команды, то выигрывает вторая команда.

Правила игры. Если начинающий игру промахнулся, палочки не разлетелись, то право начать игру передается другой команде. Команда, начавшая игру, может продолжить ее, если игрокам удастся быстро собрать и положить палочки.

**Чья шеренга победит?** Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего.

Правила игры. Начинать игру следует с определенного места.

Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону.

**Отдай платочек.** Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

**Правила игры.** Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу. Платочек надо каждый раз давать разным детям.

**Игра в лягушек.** На площадке чертится круг диаметром 3—4 м, от которого на расстоянии 6—8 м обозначается домик.

Игроки делятся на две команды по 6—8 детей.

Одна из них по жребию становится в круг на четвереньки: они — лягушки — скачут, квакают. На головах у них шапки. Игроки второй команды свободно располагаются за линией круга, стараются снять с них шапки, используя обманные движения, и донести их до домика. Убегающих преследуют лягушки, у которых сняли шапки. Они пытаются осалить убегающих (коснуться их рукой), прежде чем последние успеют вбежать в домик. Если это им удастся, команде лягушек засчитывается столько очков, сколько игроков они осалили. В противном случае очки получает другая команда. Каждые 3—4 минуты команды меняются местами.

**Правила игры.** Лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки. В кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом. Снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут осаливать любого из убегающих и даже нескольких игроков.

**Снятие шапки.** На одном конце площадки у стартовой линии на расстоянии 3—4 м друг от друга выстраиваются две колонны играющих. Напротив каждой из них в землю втыкаются по две палки (или ставятся стойки - высотой 1 м): ближние на расстоянии 2—3 м, а дальние — 7—8 м от стартовой линии. На дальние палки вешается по одной шапке. Первые игроки обеих команд по сигналу бегут в дальний конец площадки, снимают шапки с палок, возвращаются к палкам у стартовой линии и вешают шапки на палки. Затем подбегают к последующему игроку своей команды, касаются ладони его вытянутой руки и становятся в конец колонны.

Последующие игроки команд быстро бегут вначале к ближним палкам, снимают с них шапки, затем бегут к дальним палкам и вешают их на палки. После чего они возвращаются к стартовой линии, чтобы коснуться рукой ладони следующего игрока своей команды, и так далее, пока все дети по разу не примут участия в игре.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Правила игры. Последующий игрок вступает в игру лишь после того, как его руки коснется предыдущий. Если игрок уронит шапку, он обязан подобрать ее и повесить на палку.

**Конное поло.** На площадке длиной 8—12 м проводят стартовую и финишную линии. В середине площадки на расстоянии 1 м друг от друга чертят 2—3 круга диаметром 40—50 см. Между стартовой и финишной линиями вдоль этих кругов с обеих сторон на расстоянии 1—1,5 м проводят линии метания.

Игроки делятся на две команды, по пять-шесть человек в каждой, и строятся в колонны у стартовой линии. Команды играют поочередно, у каждого игрока мяч малого размера. Игрок первой команды по сигналу скачет на лошади (палке с изображением головы лошади) вдоль линии метания и на ходу старается попасть мячом в один из начерченных кругов, после чего скачет до линии финиша и останавливается за ней.

Игру продолжает второй игрок первой команды и так далее, пока все игроки не выстроятся в колонну за финишной линией. Затем в игру поочередно вступают игроки второй команды и также выстраиваются в колонну за линией финиша. При повторении игры всадники скачут в обратном направлении и вновь выстраиваются за стартовой линией. Каждое попадание в круг дает команде одно очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Земля, вода, огонь, воздух.** Играющие становятся в круг, в середине его стоит ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» — названием птицы. При слове «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращают водящему.

Правила игры. Ошибающийся не играет.

### **Игры народов Прибалтики**

**Сторож.** Играющие ложатся на ковер и делают вид, что спят. Сторож бежит между лежащими, касается всех подряд палочкой и говорит: «Становись за мной!». Те дети, до которых дотронулась палочка, выполняют команду. Когда все встали, сторож неожиданно кричит: «Ночь!» Все играющие должны как можно скорее лечь, а сторож следит за ними.

Правила игры. Команду следует выполнять быстро и безоговорочно. Тот, кто лег последним, становится сторожем.

**Король мавров.** Один из играющих становится королем мавров, все остальные — маврами. Король встает за одной чертой, мавры — за другой на расстоянии десяти — двадцати шагов. Мавры подходят к королю и хором

ведут с ним переключку:

Здравствуй, король мавров!

— Здравствуйте! Кто вы?

— Мы — мавры!

— Что вы умеете делать?

Любую работу

Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются, например пилят, колют, копают и т. п. Если король отгадает, что они делают, игроки убегают, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

Правила игры. Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы). Проигравшие переходят на сторону короля.

**Черное и белое.** Две команды — «Черные» и «Белые» — стоят в шеренгах лицом друг к другу. Ведущий бросает картонный диск, у которого одна сторона черная, другая — белая. В зависимости от того, какая сторона при падении окажется наверху — белая или черная, — одна команда начинает ловить другую. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома. Побеждает та команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных противников.

Правила игры. Ловить противников можно только после констатирующих слов ведущего: «Белые!» (Или: «Черные!») Догонять убегающих можно только до линии дома. Пойманные за линией дома не засчитываются.

**Стая уток.** Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты — озера (10—15 м), не меняя положения рук и ног. Побеждает та утка, которая первой достигнет озера (перейдет черту).

Правила игры. Тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук и ног, считается проигравшим.

**Птица без гнезда.** Играющие делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу, — гнездо, второй за ним — птица.

В центре круга чертят небольшой кружок — там водящий. Он считает: «Раз...» — игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» — игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; «Три!» — птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд.

При повторении игры дети меняются ролями.

Правила игры. Птицы вылетают только на счет «Три!». Водящий не

должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

**Кольцо.** Играющие становятся в круг и держат в руках шнур или ленту, концы которой связаны. На ленту нанизано колечко. В центре круга стоит водящий. Водящему нужно найти кольцо, которое играющие незаметно для него передают друг другу и прячут в ладони. Если водящий угадал, в чьей ладони кольцо, он меняется с этим игроком местами. Игру можно сопровождать народной песней.

Правила игры. По сигналу все играющие должны движениями рук имитировать передачу кольца, чтобы сбить водящего с толку.

**Путешественник.** Участники игры садятся в круг. Один лишь путешественник остается в центре круга. Сидящие по кругу тихо, так чтобы путешественник не слышал, выбирают для себя наименования знакомых городов или местностей. Путешественник вслух называет города, откуда и куда он хочет проехать. Например, «Я путешествую из Риги в Москву». Участники игры, выбравшие эти названия городов, встают и меняются местами. Путешественник старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, продолжает путешествие.

Правила игры. Садясь на свободное место, нельзя толкать друг друга.

**Ловля хорька.** Играющие выбирают хозяина. Остальные игроки становятся плотно спиной в круг, держа руки за спиной. Хозяин с платком в руках ходит кругом. Он озабочен тем, что в его курятник иногда приходит хорек. «Шалун хорек ловит моих кур. Что делать?»

Как мне этого хорька выгнать? Кто мне поможет это сделать?» — говоря так, хозяин незаметно кладет одному из игроков в руки платок и идет дальше. Тот, почувствовав в своих руках платок, не показывает вида и ждет, пока хозяин не скажет: «Лови хорька!» После этих слов игрок с платком ловит игрока, стоящего справа от него. Хозяин занимает одно свободное место в кругу. На другое свободное место, обежав круг (в том случае, если до него не дотронулись платком), встает хорек. Оставшийся без места становится хозяином, и игра продолжается.

**Ригу-рагу.** Выбирается ведущий Игры. Он стоит перед играющими. У всех пальцы согнуты в кулак. Ведущий трясет перед собой руками, сжатыми в кулак, и приговаривает: «Ригу-рагу, ригу-рагу...» Затем высовывает большие пальцы, изображая рога, и называет, например, «Коза с рогами» или «Дом с рогами». Если названо животное с рогами, то все должны быстро таким же образом показать рога. Если названо животное без рогов или какой-то предмет, то дети не показывают рога. За ошибку платят фант. В конце игры фанты выкупаются (дети поют песни, читают стихи и т. д.).

Правила игры. Дети внимательно должны следить за движениями рук ведущего. За ошибками следит ведущий.

**Утро зайчика.** Все игроки — зайчики, а один из них — учитель

зайцев. Зайчики чертят на земле кружки — это их домики. У учителя такого домика нет. Заяц-учитель говорит: «Все встают! (Зайчики имитирующими движениями выполняют его указания.) Все умываются; делают гимнастику; убирают постель; завтракают; идут в школу; занимаются в школе; идут домой; готовят уроки; играют во дворе».

Всякий раз при уходе в школу дети меняются кружками в любом порядке. После слов: «Играют во дворе» — зайчики выбегают из своих домиков и бегают. Вдруг учитель говорит: «Ночь!» Все должны быстро вернуться в свой домик. Кто не успевает, считается проигравшим.

Правила игры. Выполнять движения надо соответственно указанию учителя. После слов: «Играют во дворе» — нельзя бегать вблизи своего домика — передвигаться следует по всей площадке.

**Король зверей.** Все играющие — звери, один из них — король зверей. Каждый зверь должен сказать королю свое название, но так, чтобы другие не слышали (тигр, волк, заяц и др.). Звери выстраиваются в один ряд напротив короля, за несколько шагов до него. У ног короля лежит мяч. Король называет какого-нибудь зверя, тот должен бежать, а король старается попасть в него мячом. Если мяч попадает в зверя, тот идет к королю и помогает ему (приносит мяч и др.). После того как король назовет двух-трех зверей, он говорит: «Ловлю всех зверей!» Все бегут, а он старается мячом попасть в кого-нибудь.

Правила игры. Король бросает мяч, не выходя за очерченную линию. Новый король выбирается после того, как пойманы три-четыре зверя.

## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ЛЕКТОРИЯ

### «Минутки здоровья»

#### «Утренняя зарядка»

В основу утренней гимнастики положена система гимнастических упражнений, которые не требуют специальных приспособлений и места. Но при этом гимнастика позволяет за сравнительно небольшое время дать телу равномерную и достаточную интенсивную нагрузку. Утренняя гимнастика оказывает закаляющее воздействие, способствует воспитанию силы воли.

Основные понятия для правильного выполнения утренней зарядки:

- свежий воздух;
- легкий костюм;
- подбор и количество упражнений;
- количество повторений;
- чередование упражнений;
- дыхание.

#### «Закаливание»

Средствами закаливания служат естественные природные факторы: солнце, воздух, вода.

Виды закаливания. Различают пассивное: проживание в холодном климате; облегченная одежда; длительное пребывание на открытом воздухе; купания.

Активное: - это систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий (солнечные и воздушные ванны, купания под душем, обливания и т.д.)

Формы закаливания.

Энергия солнечных лучей и воздуха используется в форме ванн – солнечных, воздушных, световоздушных. Вода – в форме влажных укутываний, обтираний, обмываний, обливаний, ванн, душей, купаний. Эффективными формами закаливания являются хождение босиком, особенно после дождя и по росе, а также банная процедура.

Принцип закаливания.

1. Систематичность процедур.
2. Пропаганда закаливания.
3. Постепенность процедур.
4. Соблюдение правил индивидуального подхода.
5. Положительный эмоциональный фон процедуры.
6. Использование всех средств закаливания.
7. Учет климатического пояса.

#### «Книги о здоровье»

«Комнатная гимнастика» - О.А.Иванов (основные системы комнатной гимнастики)

«Гигиена детей и подростков» – М.В.Антропов  
«Среда и поведение». - А.Д.Слоним  
«15 минут ежедневной работы для здоровья» - И.Мюллер  
«Учись плавать» - И.В.Дорошенко – (как за 10 дней научиться плавать.)  
«Вдохните глубже» - Л.С.Зайцева (все о дыхании)  
«Учись делать массаж» - А.А.Бирюков (как избавиться от мышечной боли).  
«В поход пешком» - А.А.Козлов (как выбрать маршрут пешеходного похода, подготовить снаряжение, организовать питание и т.д.)

#### **«Путешествие в страну витаминов»**

О пользе и вреде витаминов.  
Прием витаминов в разное время года.

#### **«Доврачебная помощь»**

Виды доврачебной помощи и их применение.

#### **«Осанка – основа красивой походки»**

Правильная осанка – что это?  
Рекомендации по формированию правильной осанки.

#### **«Правильное питание»**

Питание - одна из основных потребностей организма.  
Сознательное отношение к питанию – отсутствие многих заболеваний.

#### **«Мой рост и мой вес»**

О соотношении роста и веса.  
Критерии отбора (рост, вес) для занятий различными видами спорта.

#### **«Зеленая аптечка».**

Применение дикорастущих растений для лечения того или иного заболевания (подорожник, крапива, зверобой, ромашка и т.д.)

#### **«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»**

Первая помощь при ушибах и порезах (практическое занятие)

#### **«Как живет наш организм»**

Беседы: «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим», «Почему болят зубы».

Практикум: «Как ухаживать за зубами»