

Подвижные игры как средство развития двигательных качеств у младших школьников

Известно, что двигательные способности (физические качества) во многом определяют состояние здоровья человека, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Хорошая физическая подготовленность определяется уровнем развития основных физических качеств.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей младшего школьного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, которые продолжают усугубляться в настоящее время. По данным ученых от 30 % до 40 % детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень двигательного развития.

В решении данной проблемы первостепенное значение приобретает выявление новых источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. В этом аспекте весьма эффективным является использование народных традиций физического воспитания. Среди них видное место занимают подвижные народные игры.

Актуальность опыта состоит в том, что регулярное использование подвижных игр способствует укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям физической культурой.

Значение подвижных игр для разностороннего воспитания ребенка велико: они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка.

В младшем школьном возрасте дети свободно держат мяч, передают его, ударяют по нему. Они уже могут освоить определенную последовательность изменений ситуаций, подчинить свою деятельность сознательно поставленной цели, принимать решение, соответствующее обстановке, предвидеть возможные действия соперника. Все это свидетельствует о том, что детям вполне доступны подвижные игры и упражнения, подготавливающие к различным видам спорта. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты, ловкости, силы, выносливости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

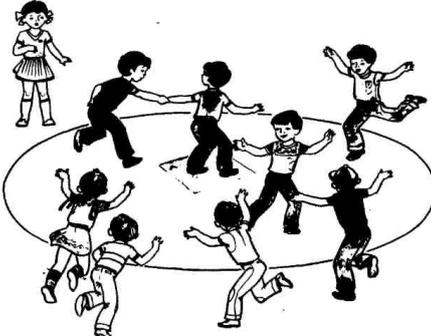
Карточки по подвижным играм

1.«Дети и медведи»

Задача: развивать быстроту реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости

Инвентарь: обруч

Место проведения: спортивный зал, площадка, рекреация.

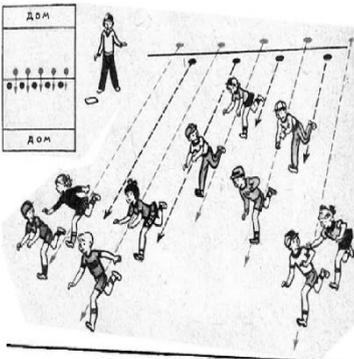
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>По сигналу учителя двое “медвежат”, держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на “льдинку”. Когда на “льдинке” будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить.</p>	<p>при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго “медведя”.</p>	<p>1) игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все дети.</p>

2.«Зима и лето»

Задача: развивать скорость, выносливость, ловкость, внимательность, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Место проведения: спортивный зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются</p>	<p>в зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей. Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге,</p>	<p>после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.</p>

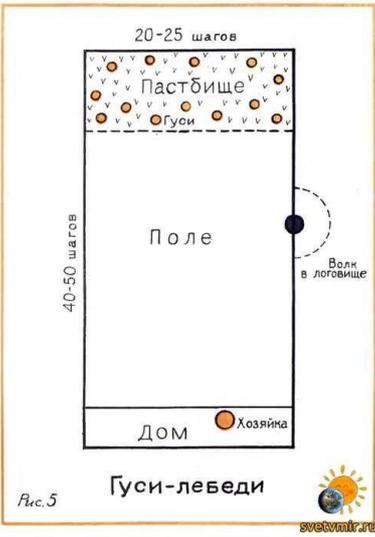
	ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.	бег на четвереньках в упоре сзади.	
--	--	------------------------------------	--

3. «Гуси лебеди»

Задача: Развивать навык быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.

Инвентарь: скамейка, обруч

Место проведения: спортивный зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>перед началом игры “гуси-лебеди” располагаются в загоне, “волк” уходит за гору, “птичница” в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: “Гуси-лебеди”. Те ей отвечают: “Га-га-га”. Птичница спрашивает: “Есть хотите?”. Ответ: “Да-да-да”. “Тогда летите все в поле”, - говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20-30 с птичница говорит: “Гуси-лебеди, волк за горой”. Гуси-лебеди спрашивают: “А что он там делает?”. “Гусей щиплет”, - отвечает птичница. “Каких?” - “Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой”. С этими словами “гуси-лебеди” улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы,</p>	<p>выбор волка, птичницы в начале игры по желанию. В процессе игры нельзя толкаться.</p>	<p>пойманные отводятся за гору. Игра продолжается 2-3 раза, после чего выбираются новые волк и птичница.</p>

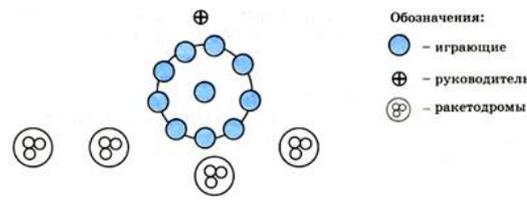
	старается поймать гусей-лебедей.		
--	----------------------------------	--	--

4.«Космонавты»

Задача: развивать быстроту реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: обруч

Место проведения: спортивный зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
 <p>Обозначения:  – играющие  – руководитель  – ракетодромы</p>	<p>дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим – на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). Эти названия можно заранее написать на борту ракет</p>	<p>заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.</p>	<p>выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.</p>

	сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется.		
--	--	--	--

5.«Кот проснулся»

Задача: воспитать творческое воображение, внимание, памяти, развивать ловкость, быстроту, координацию

Инвентарь: веревочка, мел.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>с одной стороны площадка, за чертой – “дом кота”, в противоположной, тоже за чертой – “дом мышек”. Все “мышки” образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это – “хвостики”). В центре круга – “кот”, он спит, сидит на пятках. По команде учителя “кот проснулся” кот поднимается и догоняет убегающих “мышек”. Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5). На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот.</p>	<p>перед игрой напомнить, что пятнать можно лишь касанием ладони по плечу. Выделить лучшую мышку и лучшего кота.</p>	<p>а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются, б) кот имеет права пятнать мышек без команды учителя.</p>

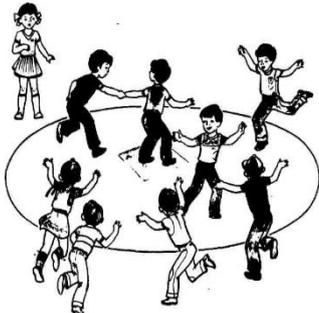
6.«Пчелки»

Задача: развивать скорость, ловкость, координацию движений, воспитывать сообразительность, творческое воображение.

Инвентарь: не требуется

Место проведения: спортивный зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

	<p>за одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока – “пчелки”. Ребята высоко поднимая колени, идут к “пчелкам” и приговаривают: Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и колючки, Через ветки и пенечки, Кто высоко так шагал – Не споткнулся не упал. После этих слов останавливаются вблизи от “пчелок”. Глянь, дупло высокой елки... Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки: Вылетают злые пчелки! “Пчелки” начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят: Ж-ж-ж – хотим кусать! А ребята хором отвечают: Быстроногих не догнать! Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой! После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить – запятнать кого-нибудь из играющих.</p>	<p>ужаленные становятся “пчелками” и идут играть с остальными.</p>	<p>выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.</p>
---	---	--	---

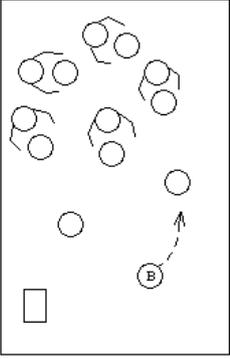
7.«Птица без гнезда»

Задача: развивать быстроту реакции на сигнал, быстроту, ловкость, внимание.

Инвентарь: не требуется

Место проведения: спортивный зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

	<p>по команде учителя “Все птицы в полет!” птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитирую движение крыльев. Внезапно учитель говорит “Птицы в гнезда!”. Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.</p>	<p>игру можно проводить с музыкальным сопровождением.</p>	<p>после команды “Птицы в полет!” играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды “Птицы, в гнезда!”.</p>
---	---	---	---

8«Догони обруч»

Задача: развивать ловкость, быстроту

Инвентарь: обручи

Место проведения: игра проводится на улице

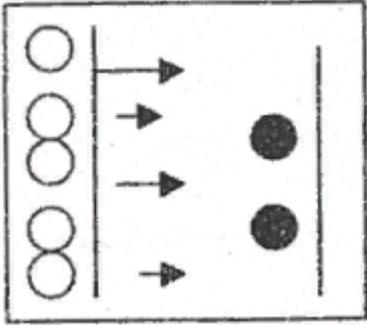
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Для игры обозначают стартовую линию, в 5–6 м от неё – контрольную, а в 8–9 м от стартовой – финишную. По первому сигналу стартующие делают замах обручем, по второму – выполняют бросок обруча так, чтобы он катился. Как только обруч достигает контрольной линии, бросивший выбегает и старается догнать обруч, прежде чем тот докатится до финишной линии. Побеждает тот, кто несколько раз был первым.</p>	<p>Две команды выстраиваются у стартовой линии, в руках у каждого игрока – обруч.</p> <p>Интервалы между игроками – вытянутые руки.</p>	<p>Падение обруча считается ошибкой.</p>

9. «Два Мороза»

Задача: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Инвентарь: мел

Место проведения: игра проводится в зале или на улице

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим</p>	<p>Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям.</p>	<p>Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.</p>

10 «Ловишка, бери ленту»

Задача: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Инвентарь: лента

Место проведения: игра проводится в зале или на улице

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

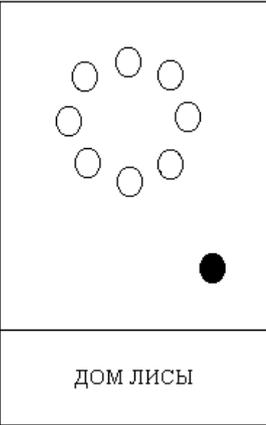
	<p>Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга – ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Игра начинается с новым ловишкой</p>	<p>Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям</p>	<p>Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.</p>
---	--	---	---

11. «Хитрая лиса»

Задача: Развивать ловкость, быстроту.

Инвентарь: обруч или мел

Место проведения: игра проводится в зале или на улице

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», - дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх,</p>	<p>Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы</p>	<p>1. Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в третий раз хором спросят, и лиса скажет: «Я здесь!» 2. Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.</p>

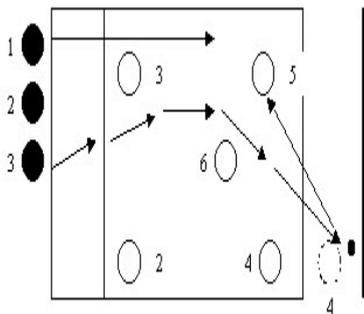
	<p>говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.</p>		
--	--	--	--

12. «Круговая лапта»

Задача: Развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений.

Инвентарь: мяч

Место проведения: игра проводится в зале или на улице

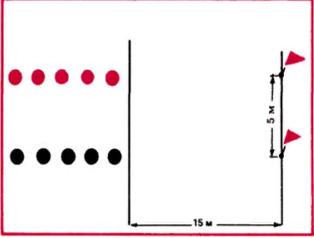
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10–12 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются «запятнать» тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут «выручить» те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры.</p>	<p>Количество игроков 10–15 человек</p>	<p>Играют 3–4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.</p>

13.«Кто быстрее?»

Задача: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами

Инвентарь: мяч

Место проведения: игра проводится в зале или на улице

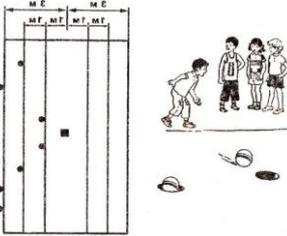
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика.</p>	<p>В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры.</p>	<p>Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.</p>

14«Мяч в лунке»

Задача: Развить ловкость и быстроту реакции.

Инвентарь: мяч

Место проведения: игра проводится в зале или на улице

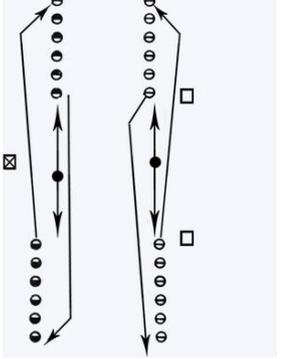
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Дети, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!» Водящий бежит к лунке, а играющие в это время разбегаются. Берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.</p>	<p>Дети встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водящий должен бежать за мячом только после слов: «Быстрее бери!» 2. Ему не разрешается задерживать мяч, сразу же после слова «Стой!» он должен назвать игрока по имени и бросить в него мяч.

15. «Кто быстрее»

Задачи: закрепление навыка передачи мяча различными способами; развитие быстроты, скоростной силы в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Команды строятся в две встречные колонны на расстоянии 5—8 м.</p> <p>По сигналу преподавателя игроки выполняют передачу мяча, а затем занимают места в конце противоположных колонн.</p> <p>Варианты передачи мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) верхом; 2) низом; 3) с отскоком от пола. 	<p>Усложнение игры может производиться следующими способами: за счет увеличения количества передач, расстояния, изменения способа передачи мяча.</p>	<p>При нарушениях способов передачи начисляются штрафные секунды.</p> <p>Побеждает команда, раньше выполнившая задание.</p>

16 «Охотники и утки»

Задачи: развитие глазомера, ловкости.

Инвентарь: мячи, мел.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>«Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом.</p>	<p>На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м.</p> <p>Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за</p>	<p>Необходимо следить за броском, не бросать в лицо.</p>	<p>По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока не</p>

	<p>кругом. «Охотники» получают мяч.</p> <p>По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.</p> <p>Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.</p> <p>Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.</p> <p>По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.</p> <p>Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает</p>		<p>будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.</p> <p>Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.</p>
--	--	--	---

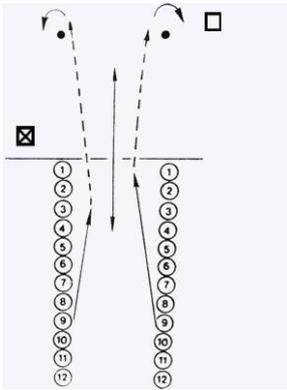
	«ОХОТНИК» выбивший наибольшее число «УТОК».		
--	--	--	--

17. «Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10—20 м).

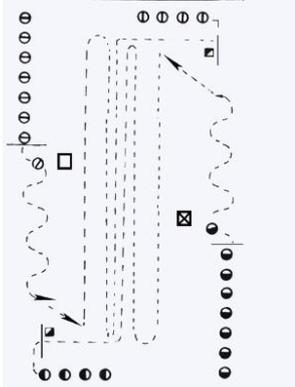
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой.</p> <p>Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.</p> <p>Варианты задания:</p> <p>а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;</p> <p>б) различные способы передвижения;</p> <p>в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.</p>	<p>Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.</p> <p>Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.</p>	<p>Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера.</p> <p>После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>

18 «Лисий след»

Задачи: совершенствование техники лыжных ходов; развитие общей выносливости.

Инвентарь: флажки (для разметки), естественные и искусственные препятствия, лыжи, лыжные палки.

Место: извилистая лыжня (300-400 м).

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Соревнуются 2—3 команды, каждая на своей размеченной флажками извилистой лыжне с естественными и искусственными препятствиями.</p> <p>Все препятствия нужно преодолеть: нагибаясь или перепрыгивая, обходя со стороны, поворачивая назад, налево, направо.</p>	<p>Во время игры предусматривается включение практически всего арсенала техники лыжника.</p> <p>Препятствиями могут быть: «змейка» из сухих веток, ворота из палок, бугор из снега и т. д.</p>	<p>Игру следует начинать только по команде преподавателя.</p> <p>Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.</p>

19 «Быстро шагай»

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: нет инвентаря

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>Игроки располагаются в 15—20 шагах от водящего, в одну шеренгу.</p>	<p>Водящий поворачивается лицом к стене или дереву, закрывает лицо руками или локтем и говорит: «Быстро шагай, оглянись — замирай... раз, два, три, четыре, пять... Стой!» Водящий может после любой цифры сказать слово «стой!» и быстро оглянуться. Остальные ребята, расположившиеся за чертой в 15—20</p>	<p>Убедиться в готовности всех игроков, водящего и судей.</p> <p>Игру начинать строго по сигналу учителя.</p> <p>В случае нарушения правил, игру необходимо остановить и начать сначала с тем же водящим.</p>	<p>Водящему запрещается поворачиваться лицом к игрокам, пока он не произнесет слово «стой!».</p> <p>Игрокам запрещается убегать за пределы игровой площадки.</p>

	<p>шагах от водящего, во время счета быстро продвигаются по направлению к водящему. Когда водящий кричит «Стой!» и поворачивается лицом к играющим, они замирают на местах. Игрока, который не успел вовремя остановиться или пошевелился после остановки, водящий посылает назад, за черту. После этого водящий закрывает глаза и повторяет речитатив. Все снова продвигаются вперед со своих мест, в том числе начинающие движение от черты. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не подойдет к водящему вплотную, коснется его рукой и, повернувшись кругом, как можно быстрее устремится за черту. Все игроки делают то же самое. Водящий бежит за ними, стараясь осалить кого-нибудь до черты. Осаленный игрок становится новым водящим. Если догнать никого не удалось, водящий возвращается на прежнее место, игра продолжается с этим же водящим.</p>	
--	---	--

20. «Третий лишний на прогулке»

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма, ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: нет инвентаря

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
Разбившись на пары, играющие встают в круг.	<p>Разбившись на пары, играющие встают по кругу и медленно идут в одном направлении, взявшись за руки или под руку, свободная рука на поясе. Водящих двое. Один из них убегает, а другой догоняет его. Убегающий, когда ему грозит опасность, пристраивается к какой-либо паре, взяв под руку крайнего, и тогда его ловить нельзя.</p> <p>Игрок, оказавшийся третьим с другой стороны пары, должен убегать от водящего и тоже, спасаясь от преследования, присоединяется к любой паре справа или слева, схватив крайнего под руку.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный игрок меняется ролью с водящим. В этой игре водящему и убегающему разрешается бегать через круг, однако запрещается без</p>	Подбегать К разным парам, чтобы все поучаствовали.	<p>Присоединиться к любой паре справа или слева, схватив крайнего под руку.</p> <p>Водящему и убегающему разрешается бегать через круг, однако запрещается без нужды касаться пробегая мимо, игроков в парах.</p>

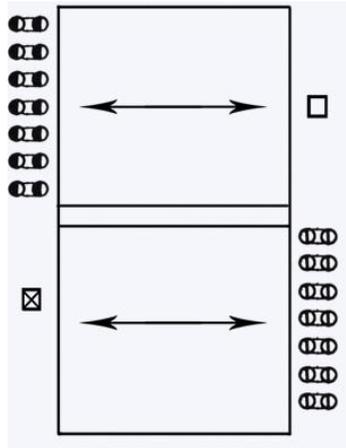
	нужды касаться, пробегая мимо, игроков в парах.		
--	---	--	--

21 «Гонка тачек»

Задача: развивать ловкость, развивать выносливость, быстроту

Инвентарь: не требуется

Место проведения: спортивный зал.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>В команде должно быть четное количество игроков. Участники команд стартуют попарно. Один из них в упоре на руках, другой удерживает партнера за ноги, имитируя движение "тачки". По сигналу преподавателя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара игроков пересечет боковую линию, начинают передвижение вторая, третья пары и т. д. Гонка "тачек" продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями.</p>	<p>В зависимости от количества играющих можно образовать и большее количество команд. По мере освоения передвижения на руках можно задание усложнять, например вводить извилистую дорожку.</p>	<p>Побеждает команда, раньше закончившая гонку.</p>

22. «Быстро по местам»

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

	<p>По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.</p> <p>Варианты построения:</p> <p>а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;</p> <p>б) в общем круге или отдельных кругах;</p> <p>в) в отдельных колоннах в виде квадрата.</p>	<p>Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.</p> <p>При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.</p>	<p>Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.</p>
--	--	--	--

23. «Убегай-догоняй»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.

Инвентарь: мяч, флажки.

Место: спортивная площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Две команды "Догоняй" и "Убегай" располагаются в шеренгах в 20—30 шагах одна от другой.</p> <p>Игроки рассчитываются по порядку номеров.</p> <p>Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага.</p> <p>В ближний от команды "Убегай" в круг кладут мяч.</p>	<p>Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту.</p> <p>После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.</p>	<p>Проигравший идет в "плен" к другой команде.</p> <p>Выигрывает команда, которая в итоге взяла в "плен" больше игроков.</p>

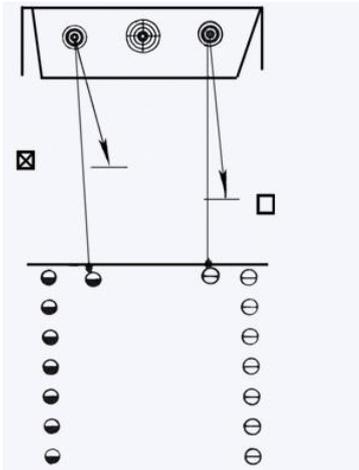
	<p>Преподаватель называет любой номер.</p> <p>Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед.</p> <p>Задача игрока из команды "Убегай" — взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды.</p> <p>Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.</p>		
--	---	--	--

24. «Точно в цель»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Место: спортивная площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Команды строятся в колонну по одному.</p> <p>Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.</p> <p>Вариант соревнования: метание можно проводить по</p>	<p>По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3—5 шагов.</p>	<p>Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя.</p> <p>За дальность отскока мяча добавляется одно очко.</p>

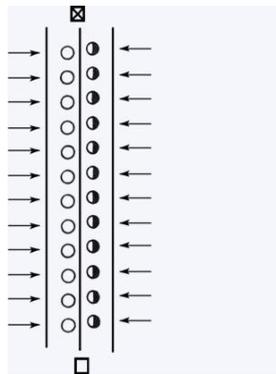
	<p>размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока.</p> <p>В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.</p>		
--	---	--	--

25 «Толкачи»

Задача: закрепление навыков сохранения равновесия и выведения из него соперника на ограниченной площади.

Инвентарь: не требуется.

Место: узкая площадка, ограниченная линиями, или круги диаметром 2 м

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>По сигналу "толкачи" встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться или выйти за линию).</p> <p>Варианты расположения игроков:</p> <p>а) командное расположение в шеренгах, взявшись за руки или руки на плечах;</p> <p>б) по два участника в кругах.</p>	<p>Девушки не должны принимать участия в игре.</p> <p>Или только девочки с девочками.</p>	<p>Толкать разрешается в грудь или плечи.</p> <p>Нельзя производить удары.</p> <p>Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия.</p> <p>Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.</p>

26. «Прыжковая эстафета»

Задача: закрепление техники прыжков в соревновательной обстановке.

Инвентарь: набивные мячи, баскетбольное кольцо (корзина баскетбольная).

Место: спортивная площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	В ходе эстафеты участники команд, построенные в	Можно комбинировать задания, прыгая в	Следует передвигаться только

	<p>колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д.</p> <p>В конце продвижения всем игрокам дается задание "атаковать" стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча.</p>	<p>одну сторону, например, на правой ноге, а в другую - на левой.</p>	<p>установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику.</p> <p>Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету.</p>
--	---	---	---

27 «Бездомный заяц»

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма, ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: обручи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

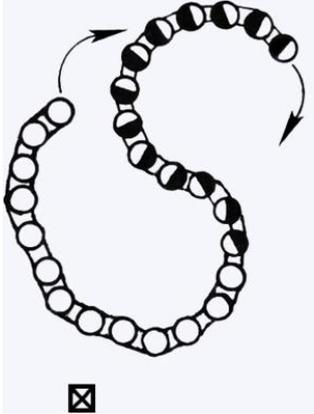
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
<p>«Зайцы» стоят в обручах – «домиках»</p>	<p>Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».</p>	<p>Участники могут передвигаться по всей территории и вставать в домик к любому «зайцу».</p>	<p>«Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет.</p> <p>«Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать.</p> <p>Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».</p>

28. «Голова и хвост»

Задачи: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Все участники игры (10—20 чел.) выстраиваются в колонну по одному.</p> <p>Каждый игрок берет руками за пояс предыдущего.</p> <p>Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост".</p> <p>По сигналу преподавателя "голова" старается догнать "хвост".</p> <p>Через определенное время команды меняются местами.</p>	<p>Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.</p>	<p>Если "голове" удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова».</p> <p>Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.</p>

29. «Мишень-бутылка»

Задачи: развитие ловкости и меткости

Инвентарь: стол, бутылка, толстый прут и пластмассовое кольцо

Место проведения: открытая местность

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Бутылку ставят на стол. На толстый прут привязывают пластмассовое кольцо. Задача игрока, стоящего в одном шаге от бутылки, попытаться в течение минуты надеть кольцо на горлышко бутылки.</p>	<p>Начинать игру после точного подбора инвентаря.</p>	<p>Если игрок в течение минуты надевает кольцо на бутылку, он выигрывает.</p>

30. «Сойди с пенька»

Задачи: развитие равновесия и силы.

Инвентарь: пеньки и шнур(3-4 м)

Место проведения: Открытая местность

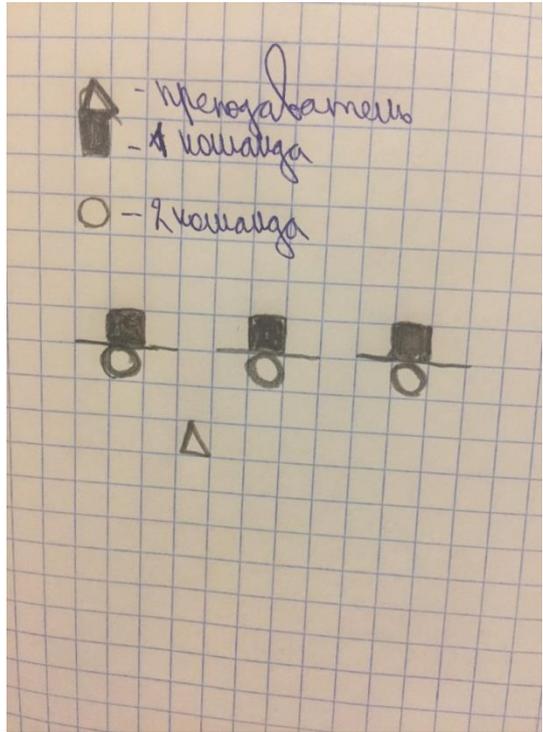
Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	Участники становятся каждый на свой пеньёк, удерживая в руках коней шнура. Задача игроков- столкнуть соперника с пенька или заставить его отпустить шнур.	Начинать игру только после специально беговых упражнений.	Проигрывает тот, кто первый сойдет с пенька.

31 « Палка – рычаг»

Задачи: способствует развитию силы и гибкости.

Инвентарь: толстая палка

Место проведения: спортзал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	Игроки делятся на две команды. Игроки разных команд встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за неё руками. Задача игроков- наклониться вперёд и попытаться оторвать соперника от земли	Игру начинать по команде преподавателя.	Выигрывает та команда , чьи игроки оторвали соперников от земли больше, чем их соперники.

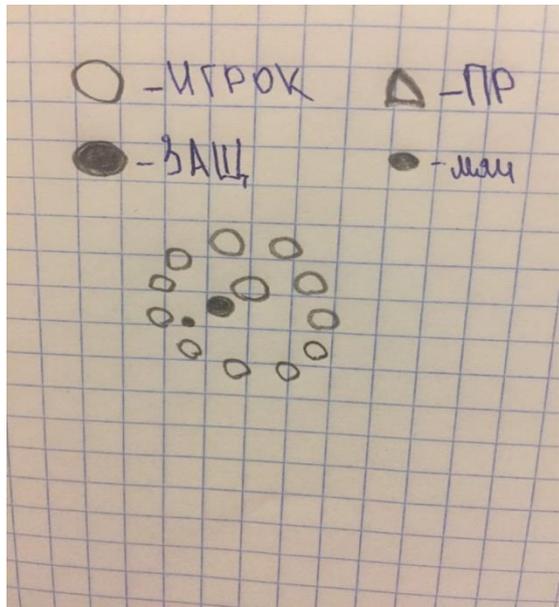
32 « Защита цели»

Задачи: точность приёма мяча .

Инвентарь: волейбольный мяч.

Место проведения: спортзал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

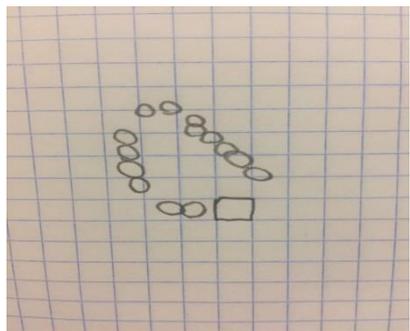
	<p>Игроки пытаются попасть в игрока находящегося в середине. Но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками.</p>	<p>Можно применить усложнённый вариант, используя в ходе игры два мяча .</p>	<p>Игрок, поразивший цель становится защитником.</p>
--	--	--	--

33 «Тусок»

Задачи: развитие расторопности и ловкости .

Инвентарь: тусок с наградой.

Место проведения: спортивный зал либо игровая площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Перед началом игры одному из участников дают тусок (награда с гостинцами) .Как только заиграет музыка, тусок дети передаю друг другу. Музыка внезапно замолкает. Тот, у кого в руках оказался тусок, выбывает из игры. Музыка убыстряется. Когда остаются двое играющих, музыка исполняется очень быстро и тусок передаётся из рук в руки быстрее и быстрее.</p>	<p>Тусок отдаётся выигравшему в награду, ведь он дольше всех сумел продержаться в этой игре , требующий расторопности и ловкости.</p>	<p>После остановки музыки , в чьих руках останется тусок, тот и считается проигравшим .</p>

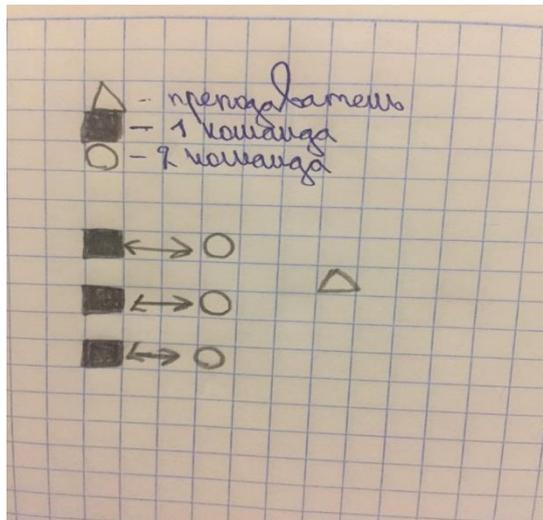
34 «Сдвиль с места»

Задачи: развивать силу , быстроту, чувства равновесия.

Инвентарь: свисток

Место проведения: зал, площадка

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

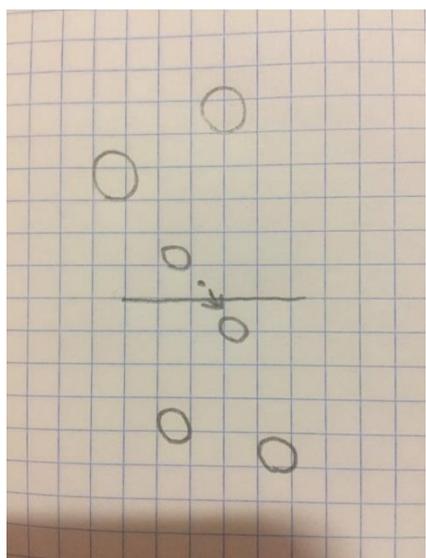
	<p>Игра заключается в том : нужно ладонями поднятых на уровне груди сдвинуть с места партнёра. Выигрывает команда, набравшая большое количество очков.</p>	<p>Игроки делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом к друг другу на расстоянии одного шага, вытянув руки вперёд. Игру следует начинать только после рукопожатия.</p>	<p>Игру начинать только по свистку .</p>
--	--	--	--

35" По наземной мишени»

Задачи: совершенствование метко бросать в цель;

Инвентарь: теннисный мяч

Место проведения: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника , в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.</p>	<p>Игра продолжается до 15 очков .</p>	<p>Игра начинается по сигналу руководителя. Игрок за сеткой, ставя блок , старается помешать сопернику. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся , и мяч приземлился в пределах площадки, -1 очко. Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.</p>

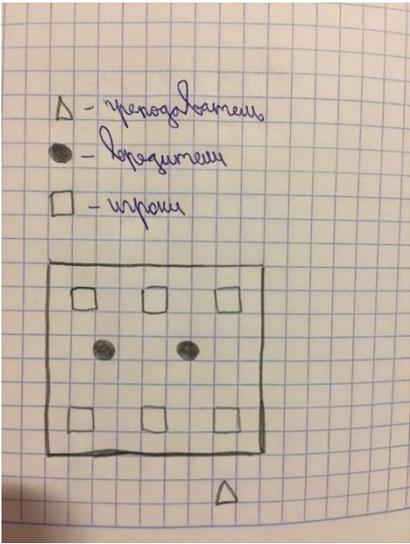
36« Вредители»

Задачи: развитие ловкости, быстроты, выносливости, реакции.

Инвентарь: мел

Место проведения: площадка, зал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

	<p>По сигналу игроки стартуют и бегут к финишу. Прибежавший последним в следующем забеге не чувствует, во время второго забега он пытается помешать другим достичь финиша, останавливая их или выталкивая за боковую линию. Кто прибежал последним или заступил за линию, встаёт к первому вредителю. Игра продолжается пока не останется один человек.</p>	<p>Чертится линия старта, финиша и линии по бокам. Игру следует начинать только после команды преподавателя.</p>	<p>Нельзя заступать за боковые линии, нельзя задевать за линиями старта, финиша. Бег начинать по свистку.</p>
--	---	--	---

37 «Белые медведи»

Задачи: развитие ловкости, реакции

Инвентарь: флажок

Место проведения: спортзал

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>В кругу обозначают льдину, где сидят медведи, они изображают, что спят, оберегают флажок. Игроки свободно передвигаются по площади вне льдины, затем по сигналу игроки, одной ногой, и пытаются достать флажок, в это время медведи стараются задеть игроков рукой. Тот, кого задела медведи, становится медведем. Выигрывает тот игрок, которого не разу не поймали или не задели.</p>	<p>Выбираются два медведя(водящих), чертится круг и в середине становится флажок. Игра начинается по команде преподавателя.</p>	<p>Нельзя толкаться.</p>

38 « Удержи обруч»

Задачи: развивает быстроту, ловкость, внимательность.

Инвентарь: обруч.

Место проведения: зал, площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

	<p>Водящий вращает обруч вокруг оси и называет номер, участники под этими номерами бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем назначается следующий водящий.</p>	<p>Участники команд становятся в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. В кругу находится водящий, которой поддерживает одной рукой обруч, стоящий на полу вертикально.</p>	<p>Обруч надо схватить до того пока он не упал. Первый взявший обруч получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>
--	--	--	--

39 «Бросок через лесок»

Задачи: развивает выносливость, скорость, умение соревноваться.

Инвентарь: эстафетная палочка.

Место проведения: по поляне.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>Через 15-20 мин, после того как капитаны ушли расставляют на дистанцию игроков, судья даёт сигнал, и первые номера команд устремляются вперёд. Каждый лыжник старается быстро пройти свою дистанцию и передать эстафетную палочку товарищу, находящемуся на следующем этапе. Выигрывает та команда, которая быстрее пройдет эстафету.</p>	<p>Преподаватель с капитанами команд выбирают дистанцию 3-5км. Дистанция в форме петли(финиш и старт находятся рядом). Капитаны расставляют игроков с таким расчётом, чтобы каждый из них проходил не более 300-500м</p>	<p>Нельзя срезать отведённую игроку дистанцию.</p>

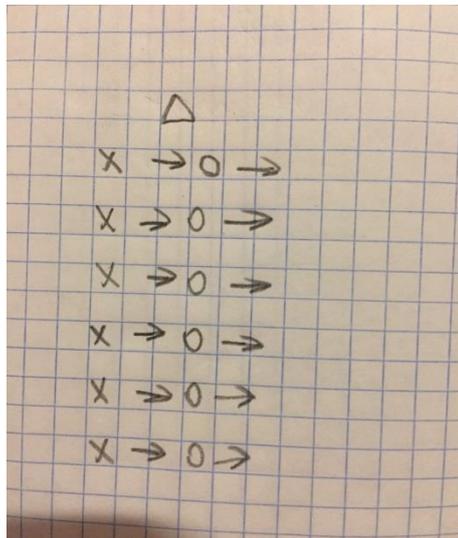
40 «День и ночь»

Задачи: развитие внимания и быстроты.

Инвентарь: мел

Место проведения: спортивный зал площадка.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

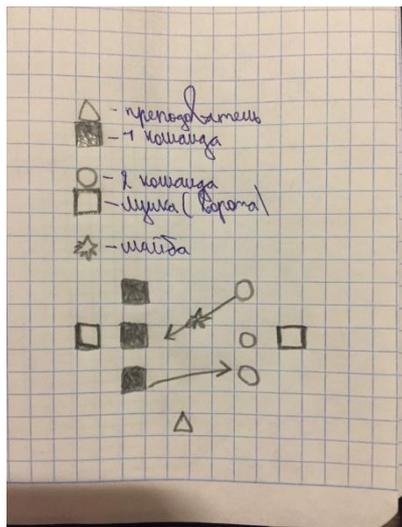
	<p>Учащиеся делятся на две команды «День» и «Ночь».</p> <p>Игроки выполняют ОРУ. По сигналу учителя, например: «Ночь!» команда под этим названием убегает, другая догоняет до линии. Задетый игрок приносит команде очко.</p>		<p>Осаливать можно только до линии. Убегать только по сигналу. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.</p>
--	---	--	--

41 «Катки»

Задачи: развитие меткости, реакции, быстроты, координации.

Инвентарь: шайба, лунка(ворота)

Место проведения: на снегу, на льду.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
	<p>По команде преподавателя «марш» игроки обеих команд стараются закатить шайбу в лунку(ворота) соперника. Кому это удаётся, тот получает очко для своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Играющие делятся на две команды. Игру следует начинать только после рукопожатия соперников.</p>	<p>Не толкаться и не начинать игру без команды преподавателя.</p>

42 «Мешочек летит»

Задачи: развитие реакцию, ловкость, точность.

Инвентарь: мешочек 10*10 см.

Место проведения: спортзал, улица.

Построение	Содержание	ОМУ	Правила
------------	------------	-----	---------

