

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

начальных классов

(предмет)

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

 Е.А.Чоботарская

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Ивацкина

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

для 3 класса

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Ильина Елена Борисовна

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Навстречу ГТО» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04 декабря 2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об осуществлении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Указа Президента РФ от 24 марта 2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 04 июля 2014 года № 41.

Одной из приоритетных задач государственной политики является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в разделе о модернизации системы физического воспитания подчеркивается, что ожидаемым результатом является привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом не менее 80 процентов обучающихся. Одной из комплексных мер модернизации является существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю.

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), как нормативная и правовая основа физического воспитания населения.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями дополнительного образования стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Для повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей необходимо совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой деятельности». В основе подготовке к ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей младшего школьного возраста, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительной особенностью данной программы является использование подвижных игр на развитие физических качеств.

При разработке программы учитываются следующие принципы образования:

- Принцип гуманизма — отношение педагога к учащимся как к субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;
- Принцип природосообразности — соответствие содержания образования возрастным особенностям учащихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- Принцип культуросообразности – воспитание гармонически развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- Принцип эффективности социального взаимодействия — осуществление воспитания личности в системе образования средствами физической культуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Адресат программы: учащиеся 1—4 классов.

Цель и задачи программы

Цель: подготовить младших школьников к сдаче нормативов ГТО посредством подвижных игр.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, осознанных потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО;
- Формирование интереса к спортивным играм.

Развивающие:

- Развитие физических качеств;
- Обогащение двигательного опыта учащихся подвижными играми;
- Формирование умений максимально проявлять физические качества при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Воспитательные:

- Воспитание культуры общения со сверстниками и формирование навыка сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- Воспитание нравственных и эстетических качеств личности учащихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности.

Условия реализации программы

В группу зачисляются учащиеся образовательной организации, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебные группы рекомендуется формировать по возрастным группам, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Форма организации деятельности — групповая.

Срок реализации программы—1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по часу, всего 36 часа.

Материально-техническое обеспечение:

Для полноценной работы по программе образовательная организация должна иметь:

- Спортивный зал;

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические скамейки, обручи, конусы, гимнастические палки, скакалки, канат.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;

- снижение последствий умственной нагрузки;
- развитие умения работать в коллективе.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- находить ошибки при выполнении заданий.

Познавательные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

Ожидаемый результат:

Итогом реализации данной программы является развитие физических качеств, с целью подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2		
2.	Подвижные игры	32		32	Сдача нормативов ГТО
3.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	
4.	Итого:	34	2	32	

Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.18	25.05.19	34	34	34	1 р. в неделю

Календарно-тематический план для 3 класса

№	Дата	Тема учебного занятия	Количество часов
---	------	-----------------------	------------------

п/п	проведения занятия		Всего	Теория	Практика
1.		Вводное занятие.	1	1	
		Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое ГТО?»	1	1	
2.		Входной контроль. Тесты по нормативам ГТО	1		1
3.		Итоговый контроль. Тесты по нормативам ГТО	1		1
<i>Подвижные игры</i>					
4.		«Белые медведи», «Кто сильнее?»	1		1
5.		«Пятнашки с мячом», эстафета «Гонка мячей»	1		1
6.		«Смелый прорыв», эстафета «Паучок»	1		1
7.		«Охотники и утки», «Хитрая лиса»	1		1
8.		Эстафета «Вызов номеров», «Репка»	1		1
9.		«Пятнашки в спину без мяча», «Падающая палка»	1		1
10.		«От линии до линии», «Перетяжки»	1		1
11.		«День и ночь», «Белые медведи»	1		1
12.		«Бездомный заяц», «От линии до линии»	1		1
13.		«Защита укрепления», «Казачьи разбойники», «Штандер»	1		1
14.		Пятнашки «Выше ноги от земли», «Кто сильнее?»	1		1
15.		«Стрелок», «Смелый прорыв»	1		1
16.		«Воробьи — вороны», «Рыбаки и рыбки»	1		1
17.		«Два мороза», «Белые медведи», «Перестрелка»	1		1
18.		Круговая эстафета, «Пятнашки в тройках»	1		1
19.		«Ловля парами», «От линии до линии»	1		1

20.		«Защита укрепления», «Перебежки под обстрелом»	1		1
21.		«Смелый прорыв», «Вызов номеров»	1		1
22.		«Кто сильнее?», «Репка»	1		1
23.		«Падающая палка», «Стрелок»	1		1
24.		Эстафета «Паучок», эстафета «Гонка мячей»	1		1
25.		«От линии до линии», «Смелый прорыв»	1		1
26.		«Рыбаки и рыбки», «Перетяжки»	1		1
27.		«Перетяжки», эстафета «Гонка мячей», «Перестрелка»	1		1
28.		Пятнашки «Выше ноги от земли», «Вызов по имени»	1		1
29.		«Шишки, желуди, орехи»	1		1
30.		«Рыбаки и рыбки», «Пустое место»	1		1
31.		«Пятнашки в тройках», «Перетяжки»	1		1
32.		«Смелый прорыв», «Стрелок»	1		1
33.		«Займи обруч», «Защита укрепления»	1		1
34.		Эстафета «Гонка мячей», эстафета «Паучок»	1		1
35.		«Кто сильнее?», «Пятнашки в спину без мяча»	1		1
36.	Итого:		36	2	34

Содержание программы

Раздел «Введение» включает в себя инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр (инструктаж проводится два раза в год — в начале и в середине учебного года), а также беседу «Что такое ГТО?».

Теория — 2 часа.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- игры с элементами баскетбола, волейбола, лапты;
- игры на развитие физических качеств.

Практика — 32 часа.

Раздел «Контрольные и итоговые занятия» предусматривает входящий и итоговый контроль в виде сдачи нормативов ГТО.

Практика — 2 часа.

Алгоритм работы с играми:

- Знакомство с содержанием игры;
- Объяснение содержания игры;

- Объяснение правил игры;
- Разучивание игр;
- Проведение игр;
- Обсуждение игр.

Оценочные и методические материалы

Программа предусматривает входной и итоговый контроль.

В начале и в конце учебного года проводится входное и итоговое тестирование по отдельным видам испытаний ГТО.

Для II ступени:

- Бег на 60 м;
- Бег на 1 км;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу— для мальчиков. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу — для девочек;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Оценка уровня развития физических качеств по контрольным испытаниям будет проводиться по выполнению нормативов ГТО на знак отличия.

Высокий уровень — выполнение норматива на любой знак отличия.

Низкий уровень — невыполнение норматива.

Данные будут заноситься в информационную карту «Определение уровня развития физических качеств». Проанализировав полученные данные можно выявить наименее успешные виды испытаний для мальчиков и девочек и произвести корректировку данной программы.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, инструктаж по ТБ	Словесный метод: Беседа, рассуждение	Опрос
2.	Беседа «Что такое ГТО?»	Беседа, рассказ	Словесный метод: Беседа, рассуждение	Опрос
3.	Подвижные игры	Игра	Словесный метод: объяснение, команды, указание. Игровой метод. Соревновательный метод.	Тестирование

Список литературы

Для педагога

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1 -4 классы. ФГОС/Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 46.
3. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. — 2-е изд., стереотип. — М.: Планета, 2015. – 272 с.
4. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007 г.
6. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 1165-р от 30.06.2014г.

Для родителей

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 1165-р от 30.06.2014г.
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

Игры, направленные на развитие силы

«Кто сильнее?» Цель игры: развивать у детей силу и выносливость.

Ход игры. В игре участвуют две равные команды игроков (оптимальное число игроков каждой команды — 7—8 человек). Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии, проведенные на расстоянии 8—10 шагов друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 4,5—5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии.

Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Суть ее проста: команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры, до того как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее.

Примечание. Если в процессе игры цепь рвется, то игроки, повинные в разрыве цепи, выбывают из игры.

«Перетяжки» Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

Ход игры. Это еще одна из многих игр на перетягивание, простая, но увлекательная. На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего, наблюдающего за игрой, играющие начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем.

Примечание. В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока-победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.

Тянем - потянем. Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч.

Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или скакалку.

Эстафета «Паучок»

Все участники команды находятся за стартовой линией в колонне по одному, в положении сидя на полу – направляющий: ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади («паучок»). По сигналу судьи 1-й участник выполняет движение «крабом» ногами вперёд до фишки, поднимается с пола и бежит вокруг фишки, возвращаясь обратно, пробегает линию старта и передает эстафету следующему участнику, касаясь рукой его плеча. Затем по очереди это выполняют все участники команды: 2-й, 3-й и т.д. Каждый последующий стартующий продвигается вперёд и находится перед стартовой линией.

«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.

«Вышибалы»

Обозначается площадка, в пределах которой находятся все игроки, кроме двух водящих. Их задача – выбивать мячом игроков на площадке. Они бросают мяч в сторону друг от друга, пытаясь выбить кого-нибудь из игроков. Если выбили, игрок садится до конца игры, до смены водящих.

Вариант игры, при котором можно выручать осаленных: если кто-нибудь из находящихся на площадке игроков сумеет поймать мяч с лёту, т.е. свечку, которую можно отдать выбитому игроку, чтобы тот вернулся в игру, или же оставить себе (если попадут, то свечка сгорит, а игрок останется в игре). Лучше, если все свечки автоматически передают выбитым игрокам (в порядке выбивания): надо приучать ребят бороться за своих друзей, товарищей, одноклассников.

Игры, направленные на развитие выносливости

«Бездомный заяц»

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями.

«Рыбаки и рыбки»

По сигналу, водящий догоняет любого игрока и задевает его рукой (осаливает). Водящий и осаленный игрок берутся за руки одной рукой (образуют "рыбацкую сеть") и начинают догонять остальных "рыбок", бегая парой, не разъединяя рук. Догнав и осалив следующего игрока, они присоединяют его к "рыбацкой сети" и "рыбачат" уже втроем, перемещаясь по залу, держась втроем за руки. Таким образом, с каждым осаленным игроком, "сеть" становится на одного человека длиннее, а "рыбок" на одну меньше. Игра продолжается до тех пор, пока все "рыбки" не будут пойманы.

«Казак-разбойник»

В начале игры определяют границу игровой зоны, за которую забегать нельзя. Водящие (казаки) с мячом догоняют и «осаливают» какого-либо игрока (разбойника) мячом. Разбойник замирает на месте до тех пор, пока его не выручат.

«Хитрая лиса»

С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Дети закрывают глаза, которые расположились по кругу. водящий обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой». После этого дети открывают глаза и, посмотрев вокруг, пытаются определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, водящий говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

«Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Репка»

Ход игры. Это игра-эстафета, в которой могут принимать участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, сообразно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал. Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд («дедки») добегают до стульев, на которых сидят «репки». Обезав ступ со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок — «мышка», команда добегают до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

Примечание. От первых игроков команды — «дедок» — требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных ребят.

«Пусто место»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила. 1. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий. 2. Дети бегают только за кругом. 3. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

Игры, направленные на развитие быстроты

«Вызов номеров»

Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

«Падающая палка»

Содержание. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий в центре держит вертикально гимнастическую палку. Выкрикнув чей-нибудь номер, он отпускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения.

Правила. Если выбежавшему игроку удалось схватить палку, он возвращается на свое место и получает очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Воробьи — вороны»

Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять

команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

«Третий лишний»

Содержание. Игроки команд располагаются парами внутри площадки.

Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

«Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки. На середине находится ловишка. Дети хором произносят:

«Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три - лови!»

После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, считается пойманным и садится возле ловишки.

После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови».

Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

«Караси и щука»

Содержание: Дети образует круг, стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга. На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

«Два мороза»

На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «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. Те из ребят, которых

коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

«День и ночь»

Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

«Стрелок»

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сеть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

«Вызов по имени»

Описание игры: Учащиеся делятся на 4-5 групп и образуют круги. В центре каждого круга - ученики с мячом. После сигнала учителя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Игры, направленные на развитие ловкости

«Штандер»

Водящий подкидывает мячик высоко вверх и называет имя любого игрока из круга. Названный игрок должен попытаться поймать мяч. Если ему это удалось, игрок становится новым водящим, а бывший водящий занимает его место в кругу. Если игрок не успел поймать мячик и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор пока игрок не поднимет мячик и не крикнет «Штандер!» или просто «Стоп!». После этого все игроки замирают, и игрок, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Если ему это удалось, осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова.

«Охотники и утки»

Описание игры. По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им (“подстрелить”) уток. Утка, осаленная мячом (подстреленная), выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Каждая подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, играющие меняются ролями (охотники становятся утками, а утки — охотниками), и игра продолжается.

Правила. 1. Бросая мяч в уток, охотники не должны переступать линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела за исключением головы. 3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли или другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 5. Подстреленные утки в игре не участвуют до смены команд.

«Попади в обруч»

Содержание. Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Ведущий команды стоит а 4—4,5 м от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу. Первый в строю игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив.

Правила. Игрок, попавший мячом в обруч, получает очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

При одинаковом количестве очков победа присуждается команде, сумевшей раньше выполнить передачу.

«Метко в цель»

Содержание игры. По установленному сигналу играющие первой шеренги бросают мячи в кегли, стараясь их сбить. Сбитые кегли подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Точный расчет»

Команды из 8-10 человек строятся в 2-3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока теннисный мяч. Впереди перед, каждой командой на расстоянии 5-8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые и т.д. номера поочередно бросают мячи, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

«Перебежки под обстрелом»

Игроки делятся на две команды : первая, перебегающая, находится за линией города, вторая — «стрелки» — вдоль боковых линий. Стрелки делятся на пары и стоят напротив друг друга, у каждой пары по одному мячу. По сигналу учителя перебежчики пытаются по одному перебежать за линию кона, а стрелки, бросая мяч, пытаются осалить их. Осаленный перебежчик выходит за пределы площадки. После того, как все перебежчики закончили перебежку, не осаленные игроки перебегают по одному обратно. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, в которой большее количество игроков сделало полную перебежку.

Игры, направленные на развитие гибкости

«Защита укреплений»

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» — три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его).