Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 51
имени Героя Советского Союза А.М.Числова
Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрена
на заседании экспертного совета
Протокол № 1 от «26 » августа 2019 г.

Председатель экспертного совета
_____ Е.Л.Евдокимова

Утверждаю
Директор МОУ СШ №51
_____Л.В.Глаголева
«31 » августа 2019 г.

Утверждена
на заседании НМС МОУ СШ №51
Протокол № 1 от «27 » августа 2019 г.

Председатель НМС_____Евдокимова Е.Л.

Программа

дополнительного образования « Командные и эстафетные игры»

для учащихся 1-4 классов

Составитель: Валькова Т.Ю.,
учитель физической культуры

2019/2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 29.12.2014 г. №1645, 31.12. 2015г. №1578, 29.06. 2017г. №613), авторской программы по физической культуре 1-4 классов, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2016 г., в соответствии с ООП НОО МОУ СШ № 51.
Рабочая программа обеспечена учебниками: 1-4 класс под редакцией Лях В.И. «Мой друг физкультура» - М: Просвещение, 2005г.

Программа для обучающихся 4-х классов по физической культуре рекомендована по новым образовательным стандартам, является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.
Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
В пособии рассматривается материал по проведению - « Командных и эстафетных игр», для увеличения двигательной активности в режиме дня школьника.
Актуальность программы обусловлена тем, что здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека.
Направленность образовательной программы заключается в создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.
Эффективность программы состоит в том, что занятия проводятся в игровой форме, на высоком эмоциональном уровне, имеет оздоровительную направленность, занятия проходят с высокой двигательной активностью и не требующих от обучающихся специальной подготовленности.
Новизна программы в сочетании увеличенного объёма двигательной активности и разумного уровня физических нагрузок.
Цель: – это создание условий для реализации физкультурно- оздоровительной активности вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.
Задачи:
1. Укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Увеличение объёма двигательной активности за счёт введения командных эстафетных игр;
3. Развитие качеств: быстроты, скоростно- силовых, выносливости, ловкости, развитию координационных способностей.
4.Преобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Среди основных направлений модернизации современного образования следует выделить:
обновление физкультурного образования в условиях ФГОС СОО;
совершенствование системы и повышение качества профессионального образования педагогов;

использование в школьной практике здоровьесберегающих технологий;
развитие системы поддержки и выявления талантливых детей в спортивной деятельности.

На ступени начального общего образования

Актуальность предлагаемого элективного курса обусловлена тем, что здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека.

Преобладающими формами организации деятельности учащихся выступают практические занятия по изучению командных и спортивных игр

Ожидаемые результаты:

формирование потребностей заботиться о своем здоровье .

развитие познавательных интересов и интеллектуальных способностей в процессе изучения, а также творческих способностей в организации здорового образа жизни;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Личностные результаты:

осознание личной ответственности за состояние своего здоровья и здоровья окружающих;

Программа обучения физической культуре направлена :

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Характеристика методов и форм работы, включая форму контроля.
Занятия поводятся один раз в неделю, согласно утверждённому администрации расписанию, в игровой форме, в первой и четвёртой четверти на спортивной площадке, а во второй и третьей в спортивном зале.
Содержание занятия включает в себя теоретический материал и практические занятия по командным и эстафетным играм.
Занятия проводится в сочетании высокой плотности (не менее 30 минут двигательной активности учащихся) и разумного уровня физических нагрузок.
Учебные игры на развитие качеств усложняются за счёт увеличения продолжительности игры и введения более сложных элементов в игру.
Оценивание обучающихся проходит в зачётной форме и регламентируется локальным актом образовательного учреждения.
Возраст обучающихся от 10-11 лет
Сроки реализации данной образовательной программы один год.

2. Распределение учебного времени для 1- 4 классов.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	Содержание и правила игр, техника безопасности	в процессе урока			
	Командные эстафетные игры	33	34	34	34
1.	- игры на развитие ловкости и быстроты	2	3	3	3
2.	- игры на развитие координационных способностей и гибкости -игры на развитие скоростно-силовых качеств.	7 8	7 8	7 8	7 8
3.	Игры с элементами баскетбола	4	4	4	4
4.	Игры с элементами волейбола	4	4	4	4
5.	Эстафетные игры с предметами	2	2	2	2
6.	Игры на развитие выносливости	6	6	6	6

3. Содержание и правила игр.
1- 4 классы.
Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.
Командные эстафетные игры (34 часа).
4 классы.
Игры проводятся в спортивном зале на развитие качеств: ловкости и координационных способностей. Учебные игры усложняются за счёт увеличения продолжительности игры, и введение в игру более сложных элементов.
1.Игры на развитие ловкости и быстроты (2 часа -1 класс, 3 часа 2-4 классы).
1-4 классы.
Эстафетные игры с малыми мячами (ловля, передача, свеча), «Играй, играй мяч не теряй», «Обгони мяч», «Ловец с мячом», «Паучок», « Пролезь в обруч, лазание по г\ скамейкам., «Шишки, жёлуди, орехи», «Вороны и воробьи», игры с бегом, «Два мороза», «День и ночь», «Пятнашки», «Бездомный заяц», «Салки и горелки»
Игры на развитие координационных способностей, гибкости (7чассов).
«Борьба на скамейке», «Переправа», « 10 прыжков на скакалке», «Не дай обручу упасть». «Ловля лягушек», «Удочка», «Подними соперника».
Игры на развитие скоростно-силовых качеств. (8часов).
«Цепочка», «Колесо», «Попрыгунчики воробушки», «Волк во рву», «Ступени»,»Точно в цель», мини-лапта.
3. Игры с элементами баскетбола (4 часов): «Мяч капитану», «10 передач», «Выбей мяч», 5 бросков, «Ловец с мячом».
4. Игры с элементами волейбола (4часа)
Перемещения в колоннах со сменой мест, с различными видами бросков, игра в парах «Пионербол», с дальнейшим, поэтапным (в классах) усложнением в игре. В 4 классе пионербол с элементами волейбола, «Гонка мячей по кругу», передачи мячей в колоннах на время, «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вышибалы».
5. Эстафеты с предметами (2 часа): с г\ скакалками, с г\ скамейками, с г\ палками, с кубиками, с кеглями, с обручами, использование гимнастических матов.
6. Игры на развитие выносливости(6 часов).
«Снайперы», «Перестрелка» со сменой мест», с перемещениями, «Колдуны», «Броски мячей на сторону соперника», «Невод», «Цепь».

4.Тематическое планирование.

четверть	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый	Фактический
1 четверть	Игры на развитие быстроты и ловкости 3часа. 1.Комбенированный	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. с «Эстафетные игры с малыми мячами (ловля, передача, свеча), «День и ночь».		
	2.Комбинированный	Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. «Эстафетные игры с малыми мячами (ловля, передача, свеча), «Шишки, жёлуди, орехи».		
	3.Комбинированный	Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. «Эстафетные игры с малыми мячами (ловля, передача, свеча), «Игры с бегом»		
	Игры на развитие скоростно-силовых качеств 3часа	4.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. «Волк во рву»		
		5.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. », «Ступени»		
		6.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. «»Попрыгунчики воробушки»		
	Игры на развитие выносливости 2 часа	7.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. «Вышибалы»		
		8.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п. и. «Невод»		
		9.Комбинированный Ходьба на носках, пятках,		

		обычный бег, комплекс ОРУ, лазание по г\ скамейкам., «Цепь»		
2 четверть	Игры на развитие координационных способностей	1.Комбинированный Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ. П.и. «Борьба на бревне», «Подними соперника»		
		2.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ П.и. «Борьба на бревне», «Удочка»		
		3.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ,п.и. «Переправа»		
		4.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ п.и.«Попрыгунчики воробушки».		
		5.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п.и. «10 прыжков со скакалкой», «Ступени».		
		6.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п.и «10 прыжков со скакалкой» , «Колесо».		
		7.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, п.и «Ловля лягушек», «Подними соперника».		
3 четверть	Игры с элементами баскетбола (4часа)	Инструктаж по технике безопасности 1.Комбинированный.Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ №2, п.и. «Мяч капитану».		

		2.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ №2, п.и. «10 передач»		
		3.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ №2, п.и. «Выбей мяч».		
		4.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ №2, п.и. «5 бросков».		
2 Игры с элементами волейбола (4часа)		1.Комплексный Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ№2. П.и. в колоннах со сменой мест, с различными видами бросков, «Охотники и утки».		
		2.Комплексный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплксОРУ№2 П.и игра в парах «Пионербол с дальнейшим, поэтапным (в классах) усложнением в игре, «Охотники и утки».		
		3.Комплексный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ№2. П.и «Гонка мячей по кругу».		
		4.Комплексный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ№2. П.и передачи мячей в колоннах на время.		
Эстафеты с предметами (2 часа):		1. Комплексный Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ№2.,эсафеты: с кубиками, с кеглями, с обручами, использование гимнастических матов.		

		2. Комплексный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ№2., эстафеты: с г\ скакалками, с г\ скамейками, с г\ палками,		
4 четверть	Игры на развитие скоростно-силовых качеств 3часа	1.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, П.и. «Ступени», «Точно в цель»		
		2.Комбинированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, «Перестрелка».		
		3.Комбенированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, мини-лапта		
	Игры на развитие выносливости.	4.Комбенированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, «Перестрелка со сменой мест»		
		5.Комбенированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, «Колдуны»		
		6.Комбенированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, «Броски мячей на сторону соперника»		
		7.Комбенированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, «Невод»		
		8.Комбенированный Ходьба на носках, пятках, обычный бег, комплекс ОРУ, «Цепь»		

5. Программа составлена с учётом нормативных документов:

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089).
2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2008 г. № 379 «Об утверждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на 2011 – 2012 учебный год».
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 18.07.2002 № 2783).
5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень). **6.** Приказ Министерства образования и науки России от 16.07.2002 г. № 27\15\227\166\19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации», в котором рекомендовано ввести третий, дополнительный час физической культуры в I – XI классах общеобразовательных учреждений за счет часов регионального / школьного компонента Базисного учебного плана.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, – М.: Просвещение, 2018 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012 г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009«Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Методические указания Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19«О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 1008.2011 № НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 31.10.2003 г № 13-51263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 №ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры»

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»

5. Литература.

1.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классов/ В.И. Лях, \\ Физкультура в школе.- М: Просвещение 2018 год.
3. Мишин, Б.И.- Настольная книга учителя физической культуры: справ.-методическ. Пособие М: ООО Издательство АСТ, 2003 год.
4.Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов \ М.Н. Жуков.-М: Издательский центр Академия, 2000 год.
5. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы \ учебник для образовательных учреждений \ В.И. Лях- М :Просвещение, 2014год.

7. Приложение № 1

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИГРАЮЩИХ.

1. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.
Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.
Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.
2. Объяснение игры.
Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению.
Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:
а) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
б) роли играющих и их расположение на площадке;
в) содержание игры;
г) цель игры;
д) правила игры.
Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.
Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.
Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.
3. Выделение водящих.
Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана

команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных. Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно.

Выделять его можно разными способами.

а). По назначению руководителя.

б). Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

в). Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 играющих.

г). Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.

д). Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д.

е). При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

ж). Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегает, прыгает, попадает в цель и т.п.

з). Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

и). Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

4. Распределение на команды.

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

а). Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

б). Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по

силам.
в). Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.
Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.
г). Используется и способ разделения команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.
Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.
д). Способ разделения по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.
Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.
5. Выбор капитанов команд.
Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.
Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее.
В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.
6. Выделение помощников.
Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.
Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.
В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих.

РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГР.

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигатель-ной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям.

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняясь —

наступать».
Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.
В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.
Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.
Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.
Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.
Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.
Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.
Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:
1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.
Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.
Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети

теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почув-ствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха.
Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счет-чиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.
При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.
При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные.
К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.).
Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.
Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.
Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:
а) оценить общее физическое развитие ребенка;
б) степень развития отдельных физических качеств;
в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;
г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
д) проявление ребенком инициативы и настойчивости;

е) проявление трусости и нерешительности;
ж) отношение к соперникам по игре;
з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
к) общую дисциплинированность, требовательность к себе;
л) отношение к победе, поражению.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу. При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

8. Приложение № 2

Подвижные игры используемые в программе.

Пионербол

Инвентарь: мяч. Волейбольная сетка.
Место проведения: спортзал, открытая площадка.
Минимальное количество игроков: 6-8.
Вид: командная.
Развивает: тактические навыки, командное взаимодействие, общефизический эффект.
Сложно сказать, как именно родилась эта игра, но то, что она частенько входила в программу уроков физкультуры – это факт. Игра велась на волейбольной площадке, только мяч не перебрасывали касанием кисти через сетку, как в волейболе, а предварительно можно было его ловить. И потом уже перебрасывать на половину поля соперника или отдавать пас партнеру.
Игроки команды, уронившие мяч, пропускали гол

Перестрелка

Инвентарь: мяч.
Место проведения: спортзал, открытая площадка.
Минимальное количество игроков: 6-8.
Вид: командная.
Развивает: тактические навыки, общефизический эффект.
Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра.
Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.
Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами

Вышибалы.
Популярная, динамичная и азартная игра с мячом. Рассчитана на большое количество людей. Предъявляет серьезные требования к физической подготовке в плане выносливости.
Описание игры.
Для игры требуется как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (**вышибалы**) и один водящий.
Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а водящий между ними.
Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (**вышибить** его).
Водящий может ловить мяч (**свечки**) до того, как тот удариться о землю.
Играть можно как на улице, так и в большом зале (например, в спортивном зале школы).
Правила игры для троих игроков
Игроки договариваются о расстоянии межу вышибалами и чертят линии ближе которых вышибалам нельзя подходить друг к другу - чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.
Водящий находится посередине вышибал.
Вышибалы стараются вышибить его.
Тот кто вышиб водящего - встает на его место, а бывший водящий становится вышибалой.
Пойманная свечка используется как дополнительная жизнь (необходимо попасть еще раз, чтобы снять свечку).
Правила игры при количестве игроков больше трех
Игроки делятся на две команды: вышибающих и водящих.
Игроки договариваются о расстоянии межу вышибалами и чертят линии ближе которых им нельзя подходить друг к другу - чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.
Команда водящих находится посередине вышибал.
Вышибалы стараются вышибить водящих с помощью мяча.
Выбитый выходит и ждет окончания игры или пока ему не отдадут свечку.
Поймавший свечку может вернуть обратно одного из ранее выбитых.
Когда остается последний водящий - он должен увернуться от меча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается все с начала. Иначе команды меняются местами

Ступени
Место проведения – сектор для прыжков в высоту.
Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.
Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.
Организация. Провести с обоих сторон от планки, в яме для приземления и на секторе, на всю ширину ямы по трех – четыре линии. Отстань между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия, с обоих сторон, проводится на расстоянии 40-50 см, и имеет наибольший порядковый номер, вторая - на единицу меньший и т.д. Например,: первая от планки линия имеет номер 3, вторая №2, третья №1 и т.д. Учеников поделить на две команды и выстроить с обоих сторон от ямы в колону по одном. Строят учеников через одного : один ученик с одной команды, второй – из другой. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом из второго. Тренер наблюдает по месту отталкивания и приземление, сразу подсчитывает очки, которые набрал каждый ученик. Подсчет очков проводится так: ученик отталкивается из второй линии, которая имеет порядковый номер 2 - получает два очка, приземляется тот же ученик на линию, которая имеет номер 3, - получает трех очки. Плюсуємо очки за отталкивание и приземление. В примере ученик набрал пять очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрало участники команд.

ДЕНЬ И НОЧЬ

Место проведения -беговая площадка, футбольное поле.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, скорости.

Инвентарь – флажки которыми, розмічується площадка.

Организация. По середине площадки, размеченного флажками, начерчивается линия, на которой выстраивается у шеренги, каждая команда в отдельную шеренгу, спиной один до одного, игроки двух команд. С обоих сторон средней линии на расстоянии 20 метров розмічуються на одной линии. Одна команда называется “ День “, а вторая “ Ночь “.

Проведение. Тренер, который находится сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды : “ День “, “Ночь “, “День “, “Ночь”, игроки в настоящее время стоят на местах и слушают внимательно. Называя несколько раз команды, тренер после небольшой паузы неожиданно для игроков громко называет одну команду. Игроки названной команды мгновенно втекают от игроков второй команды за финишную линию, а игроки другой команды настигают их. Настигать игроков разрешается к финишной линии. Игрок, который настигает игрока команды, которая втекает, и затронул его рукой, получает для своей команды одно очко. Догонять можно лишь одного игрока.

Игра продолжается несколько раз подряд. Выиграет команда, которая набрала большее количество очков.

Примечание. Тренер должен так руководить игрой, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названао одинаковое количество раз.

Шишки, желуди, орехи

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер – в трех-четырех шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи. По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет: «Желуди!», меняются местами вторые в тройках, если «Шишки!» - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра уже освоена, то водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки, орехи!» вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-либо другую тройку. Такой игрок идет водить.

При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

Игры с бегом. Бег – это движение циклического типа, отличающееся от ходьбы наличием фазы полета, т.е. отрывом обеих ног от опоры [12]. Фаза полета усиливает быстроту передвижения за счет инерции, позволяя мышцам расслабиться и способствовать восстановлению энергетических ресурсов. Попеременное сокращение и расслабление большого количества мышц вовлекает в работу большое количество систем организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.), деятельность которых проходит на устойчивом уровне адаптации, способствуя увеличению физиологических резервов детского организма. Физиологически особенности бега позволяют использовать его в качестве упражнения, повышающего физическую нагрузку при благоприятных сдвигах в состоянии вегетативных систем.

Для игры нужны четыре-шесть гимнастических скамеек и два-четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся

все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это – гора. За ней логово волков.
Руководитель произносит: «Гуси – лебеди, в поле!» гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси – лебеди, домой, волк за дальней горой!» гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.
Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.
Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.
Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

Пятнашки

Это одна из самых любимых и популярных игр. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится пятнашкой. В эту всем известную игру можно ввести ряд дополнительных правил и осложнений, что сделает игру более интересной и привлекательной. В один раз рекомендуется использовать только одно дополнение, другие пригодятся для повторения игры. Примеры дополнений:
Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за ним.
Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасноси.
Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками.
Пятнашка не может запятнать того игрока, который возьметься за руки с другим играющим.
Все играющие, кроме пятнашки, имеют за воротником по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленточку и затыкает себе за воротник. Оставшийся без ленты становится пятнашкой.

«Бездомный заяц»

Интересная игра для детей младшего школьного возраста.

Описание игры

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

Правила игры

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.
Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

Два мороза

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-20м линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов.

Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз – Красный нос, - говорит один. – Я, Мороз - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?!»
Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте.
Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.
После двух пробежек из непойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.
В итоге игры отмечаются ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.
Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.

Вороны и воробьи

Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «Вороны», другой - «Воробьи». У каждой команды на свой стороне площадки (в 10-12 м) дом.
Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «Вороны!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.
Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны.
Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)
Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.
Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игры с прыжками. Прыжки – основное движение ациклического типа. При прыжках отсутствует повторение одинаковых действий, а весь процесс его выполнения составляет единое движение, в котором можно различить три фазы: подготовительную в виде размаха, приседания или разбега, основную – отталкивание и полет, заключительную – приземление
Во всех фазах требуется сложная координация движений, сочетание сильных, но кратковременных мышечных усилий с последующим снижение нагрузки. Во время прыжков физиологическая нагрузка связана не только с мышечной работой, но и со значительным воздействием на суставы и связки, нервную систему. Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться и двумя ногами, мягко приземляться. Наблюдения за действиями ребят в играх помогают учителю физкультуры определить толчковую ногу того или иного ученика, что важно для дальнейшего совершенствования в прыжках.
Игры с элементами прыжков связаны, как правило, со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции.

Попрыгунчики – воробушки

Чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – за пределами круга.
По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из непойманных. Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

Волк во рву

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50-70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий) остальные участники игры – козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.
По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая изо рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех – четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина рва позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.
Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать в ров ногой. Козочки, нарушившие, это правило считаются пойманными. Коза не считается пойманной, если она осалена волком, ступившим за пределы рва.

Колесо

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки, которые берутся за руки. Это команды. Их задача по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Выигрывает команда, которая достигла границы первой. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.
Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав. Один из вариантов предусматривает прыжки колоннами, при этом ребята кладут руки друг другу на плечи. Команда может лишиться победы, если ее игроки оступались на вторую ногу или расцепили руки.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становятся по кругу (перед чертой), а вторая – утки – выходят в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.
Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.

Удочка

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим. Данная игра направлена на развитие вестибулярного аппарата, ловкости, а также мышц пояса нижней конечности и мышц живота.
Рекомендуется детям от 3 до 14 лет.

«Перетягивание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Побежденным считается

тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.
В данной игре задействованы почти все группы мышц, идёт их комплексное развитие.
Рекомендуется детям от 6 до 14 лет.

Подними соперника

Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удается. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.
В данной игре идёт эффективное развитие мышц спины и мышц пояса верхней и нижней конечностей.
Рекомендуется детям от 6 до 14 лет.

Салки и Горелки

Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.
Данная игра направлена на развитие мышц пояса нижней конечности. Также идёт развитие ловкости и координированности движений.
Рекомендуется детям от 4 до 16 лет.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).
«Давайте поздороваемся»: участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

♣ 1 хлопок — здороваемся, пожимая руку;
♣ 2 хлопка — здороваемся плечами;
♣ 3 хлопка — здороваемся спинами.

Данная игра направлена на развитие мышц пояса нижней конечности, а также вестибулярного аппарата, что обусловлено постоянным нахождением участников игры на одной ноге.
Рекомендуется детям от 5 до 16 лет.

Цепочка

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещение размером 15×15 м.

В игре принимают участие 6 – 20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

Подвижные игры с мячом.

1."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 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.

2. Игры с передачей, ловлей мяча.

"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.

3."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.

4."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 против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся 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.

Игры для обучения ведению мяча.

"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 удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.
Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

"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.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

"Мяч капитану".

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.
Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.
Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.
обратно обычным бегом, держа в руках мяч, и передает эстафету следующему участнику.

.Эстафета с мячом

Инвентарь: мячи
Первый участник садится на мяч и по сигналу ведущего начинает прыжками передвигаться вперед до финишной отметки. Пройдя эту отметку, он встает, берет мяч в руки и возвращается к своей команде обычным бегом, после чего передает эстафету следующему участнику.
Запрещенное движение
Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т .д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

С КОЧКИ НА КОЧКУ.

Играющиеся делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному около стартовой линии. Перед каждой колонной от стартовой до финишной линии(10-15м) чертятся 10-12 кружков (кочек) диаметром 25-30 см. По команде ведущего игроки, стоящие первыми, начинают прыгать с кочки на кочку, а достигнув финишной линии, возвращаются назад бегом. Прибежавшему первым и его команде дается очко. Игра проводится несколько раз, и в заключение подсчитывается, кто персонально набрал большее число очков и какая команда по количеству выигрышей стала первой.

«Передал- садись»

Игра проводится в колоннах. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии пяти-восьми шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом - от груди, от плеча, снизу и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану тем же способом и сразу принимает положение упора присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальным игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев.

Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

"БЕГ"

По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника - передает эстафету.

"БЕГ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ"

Бег на четвереньках головой вперед, бег на четвереньках головой назад, бег на четвереньках спиной вниз и вперед ногами.

"СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ"

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

ЭСТАФЕТА СО СКАКАЛКОЙ И ОБРУЧЕМ

"КРУЖИЛИХА"

Эта игра - эстафета со скакалкой: до поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.

"БЕГ СО СКАКАЛКОЙ"

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м , не добегая до своих.

"БЕГ С ОБРУЧЕМ"

Все члены команды по очереди бегут до точки поворота и обратно, крутя на поясе обруч.

"ТРИ ПРЫЖКА"

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый , добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча.

"ИГОЛЬНОЕ УШКО"

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

"ПРОХОЖДЕНИЕ БОЛОТА"

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х чел. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча - можно "утонуть".

9.Приложение №3

Комплексы упражнений.

Упражнения без предметов

Комплекс 1

И. п - основная стойка. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - руки к плечам; на счет « три» - руки в стороны; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение. Повторяется 6-8 раз.

И. п.- стойка ноги врозь. Руки на поясе. На счет « раз, два, три, четыре» - круговые движения головой вправо то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторяется 4 раза на каждую сторону.

И. п – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» - наклон к правой ноге, хлопок за ногой; на счет « два» - вернуться в исходное положение; на счет « три» - то же с левой ногой. При наклоне выдох, при исходном положении вдох.

И. п – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу выставить вперед на носок; на счет «два» скользя носком по полу, правую отставить в сторону; на счет « три» - правую ногу назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же с левой ногой.

И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» - поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; на счет « два» - вернуться в исходное положение. То же на левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 секунд
Комплекс 2

И. п.- ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - руки вверх, подняться на носки; на счет « три» - руки в стороны; на счет « четыре» -вернуться в исходное положение. (7 – 8 раз)
И. п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз»- поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в исходное положение. То же влево. (8 раз)
И. п.- ноги на ширине плеч. Руки внизу. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение (6-8 раз)
И. п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое к правой ноге. (6 раз)
И. п.- основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу вперед на носок; на счет «два» - в сторону (вправо) ; на счет « три» - назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое влево левой ногой (6-8 раз)
И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение.