

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81

620042 г. Екатеринбург, Избирателей, 68

тел./факс 8(343)325-45-80

e-mail: school81-ekb@yandex.ru

Приложение к ООП НОО,
утвержденной приказом директора МБОУ СОШ №81
от 30.08.2019 №244

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от 30.08.2019 № 1

Руководитель ШМО Л.Ш.Морозова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

М.В.Воробьева

30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 81

А.Р. Лазарева

Приказ от 30.08.2019 № 244



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 1-4 классов

Попова Наталия Александровна

(Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего рабочую программу)

г. Екатеринбург
2019 г.

Планируемые результаты

Личностные УУД :

- формирование физических качеств;
- воспитание культуры общения;
- воспитание любви и уважения к окружающим;
- сближение и сплочение детского коллектива;
- развитие самооценки у младших школьников;
- развитие творческих способностей;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- привитие интереса к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Метапредметные УУД

- развивать умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- проверить умение оформлять свои мысли в устной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети должны иметь представление:

- об историческом наследии разных народов и народных игр;
- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с ФГОС второго поколения, на основе «Программы по внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение».

Программа «Подвижные игры» реализуется на группе продленного дня. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

Основные задачи:

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- 4) вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- 5) в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Программа рассчитана 33 часа - 1 класс, 34 часа - 2-4 классы в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 - 40 минут. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Содержание программы

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 класса.
2. раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х классах.
3. раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

	1 класс
Русские народные игры	8 часов
Подвижные игры	17 часов
Эстафеты	8 часов
	33 часа

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Личностными результатами кружка “Кладовая подвижных игр” являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как

хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Тематическое планирование
1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гуси-лебеди	1
2	У медведя во бору	1
3	Филин и пташки	1
4	Палочка- выручалочка	1
5	Блуждающий мяч	1
6	Классики	1
7	Ловишка в кругу	1
8	Пчелки и ласточки	1
9	К своим флажкам	1
10	Кот идет	1
11	Северный и южный ветер	1
12	Соревнования скороходов	1
13	Колдунчики	1
14	Аисты	1

15	Пчелы и медведи	1
16	Хитрая лиса	1
17	Ловишки с приседаниями	1
18	Переправа с досками	1
19	Туннель	1
20	Собери урожай	1
21	На погрузке арбузов	1
22	Принеси мяч	1
23	Успей перебежать	1
24	С мячом	1
25	Весёлые старты	1
26	Совушка	1
27	Мышеловка	1
28	Пустое место	1
29	Карусель	1
30	Кто быстрее?	1
31	Конники-спортсмены	1
32	Лягушата и цыплята	1
33	Карлики и великаны	1

--	--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Список литературы

1. Жуков М.Н. «Подвижные игры», Москва «Физическая культура и спорт», 2008 г.
2. Фетисова С.Л., Фокин А.М. «Детские Подвижные игры для общеобразовательных и коррекционных учреждений», Санкт-Петербург, 2015 г.

Техническое оснащение: мячи, скакалки, обручи, канат.

Советы к проведению подвижных игр.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер.

В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в ...» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

Занятие №1

Тема: Русская народная игра «Гуси-лебеди»

Цели: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность, вызывать положительные эмоции, совершенствовать навыки быстроты, ловкости. Воспитание организованности, дисциплинированности.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Игра-это жизнь,

Игра-это свет,

Мы шлем вам большой наш привет!

2. Вступительная беседа.

-Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?

-Какой была бы жизнь?

- Кто придумал русские народные игры?

Наша страна имеет богатую культуру, свои традиции. На наших занятиях мы будем знакомиться с играми русского народа, узнавать о его жизни, традициях.

Игры расширяют наш кругозор, формируют уважительное отношение к культуре родной страны, развивают патриотические чувства: любовь и преданность Родине. Подвижные игры укрепляют здоровье, делают человека сильным, выносливым, ловким, красивым, помогают человеку закалить свой характер. Эти занятия приносят удовольствия, радость, желание побеждать, дружить с другими детьми.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Гуси-лебеди»,

- Кто знает, кто такие гуси-лебеди?

- Кто такой волк?

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Гуси-лебеди».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Скажите, с какой игрой мы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

-Как вы думаете, что эта игра развивает у детей?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 2

Тема: Русская народная игра «У медведя во бору»

Цели: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони!

2. Введение в тему занятия.

- Какую русскую народную игру мы разучили на предыдущем занятии?
- Почему ее называют народной? (сочинил народ)

Испокон веков в народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, желание обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю к победе. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора. Движения сопровождаются считалками, жеребьевками, потешками, зачинами, песенками.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «У медведя во бору».

- Кто знает, что такое бор?

Бор - густой сосновый лес (показать предметную картинку).

Содержание игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами, напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь, неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произношения последних слов зачина. Дети могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 2 (с малым мячом).

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).
- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка умения играть в игру «У медведя во бору».

Игра повторяется несколько раз.

6. Итог занятия.

- Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или города?

- А можно играть в эту игру в городе?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 3

Тема: Русская народная игра «Филин и пташки»

Цели: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре русского народа. Развивать, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Физкультурой мы, друзья,

Любим заниматься.

Спорт, подвижная игра - Нужное занятие.

2. Введение в тему занятия.

На предыдущих занятиях мы с вами познакомились с русскими народными играми.

- Какая игра вам запомнилась и понравилась?

- Персонажи каких образов вы разыгрывали? .

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Филин и пташки».

- Кто знает, кто такой филин

- Кого называют пташками?

Филин - крупная птица отряда сов. Гнезда устраивают на деревьях, питаются мышами, мелкими грызунами. Свою добычу филины улавливают ушными перепонками, которые расположены по обе стороны головы. Причем ушные перепонки расположены на разной высоте: правая направлена вверх, а левая - вниз.

Содержание игры: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 3 (в движении по кругу): Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).

- Бег по кругу (50 м).

- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.

- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).

- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).

- Бег 50 м, ходьба 50 м.

6. Отработка умения играть в игру «Филин и пташки».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой мы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

- Как вы думаете, что она развивает у детей?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 4

Тема: Русская народная игра «Палочка-выручалочка».

Цели: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей. Развитие навыков бега, внимания, смекалки. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Оборудование: палочка небольшого размера (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см).

Ход занятия

1. Организационный момент.

Когда живется дружно,

Что может лучше быть!

2. Введение в тему занятия.

- Каким бы, дети, хотели вы видеть наше занятие?

- Чем заниматься?

- Как подвижные игры влияют на наше здоровье? (Укрепляют здоровье, улучшают настроение, помогают подружиться друг с другом, расширяют кругозор)

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Палочка-выручалочка».

Для игры мы будем использовать небольшую палочку.

Содержание игры: дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка.

Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет».

Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.

Правила игры: нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить медленно. Искать детей нужно по всей площадке. Дети могут перебегать с места на место.

4. Выход классом на спортивную площадку.

5. Комплекс развивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох.

Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).

- Ноги врозь, руки вверх. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).

- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).

- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

6. Отработка умения играть в игру «Палочка-выручалочка».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- Понравилось вам играть в игру «Палочка-выручалочка»?

- Как вы думаете, какие качества характера помогает выработать данная игра?

- С кем вы дома будете играть в эту игру?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 5

Тема: Русская народная игра «Блуждающий мяч»

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развивать быстроту реакции, произвольность движений.

Воспитывать волю к победе.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Тренировка и труд
Вместе в игре идут!
Тренировка и труд
Нам удачу принесут!

2. Введение в тему занятия.

-Что дает человеку игра?

- Можно ли самому человеку придумать свою игру?

- Какие правила игры вы придумали бы для своей игры?

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сейчас мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Блуждающий мяч».

Содержание игры: все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

4. Выход на площадку или спортивный зал.

Построение.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.

- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).

- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз).

- Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).

- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе.

Сделать 6 прыжков (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Блуждающий мяч».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой мы сегодня познакомились?

- Что было интересным на уроке?

- Все ли получилось?

- Что пожелаете себе на следующее занятие?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 6

Тема: Русская народная игра «Классики»

Цели: формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

Ход занятия

1. Организационный момент.

И в мороз, И в жару

Играть на улице люблю!

2. Введение в тему занятия.

- Какие русские народные игры мы изучили на предыдущих занятиях?

- Какая игра вам понравилась больше всего?

- Вспомните правила этой игры.

Для того, чтобы быть сильными, ловкими, выносливыми, здоровыми, народы разных стран используют различные подвижные игры. Эти игры были известны еще в Древней Греции, Риме, в Древней Руси. Русский народ передавал содержание и правила игры из поколения в поколение.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

-Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Классики».

-От какого класса образовалось слово классики?

Содержание игры: на земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь.

Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок и т.д.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблучке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.

Правила игры: игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту.

Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

4. Выход классом на спортивную площадку. .

Построение (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Классики».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Скажите, с какой игрой вы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

- Где еще можно играть в эту игру?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 7

Тема: Русская народная игра «Ловишка в кругу»

Цели: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать активность учащихся, внимательность, ловкость и сообразительность.

Инвентарь: палка длиной меньше диаметра круга.

Ход занятия

Организационный момент.

В школе я стараюсь очень,

С лентяем игра дружить не хочет.

Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Ловишка в кругу».

Какими качествами должен обладать каждый играющий?

Нужно ли стремиться быть победителем в игре?

Знакомство с содержанием народной игры.

Содержание игры: на площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры: ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Выход классом на спортивную площадку.

При условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале.

Комплекс ОРУ №2 (с малым мячом).

Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

Отработка умения играть в игру «Ловишка в кругу».

Игра повторяется несколько раз.

Итог занятия.

Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или из города?

-А можно играть в эту игру в городе?

Кого из друзей вы научите играть в новую игру?

Возвращение в кабинет.

Занятие № 8

Тема: Русская народная игра «Пчелки и ласточка»

Цели: формирование устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны.

Расширять кругозор, вызывать положительные эмоции, развивать навык бега, внимания. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

И в мороз, и в жару

Играть на улице люблю.

2. Введение в тему занятия.

-Какая из изученных игр вам понравилась больше всего?

- Почему?

-Образы каких животных вы обыгрывали?

- Почему русский народ придумывал игры, где главными действующими героями были птицы, звери, насекомые?

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня познакомимся с новой русской народной игрой «Пчелки и ласточки».

- Кто такие пчелы, ласточки?

- Кого еще можно отнести к группе насекомых?

- Чем насекомые отличаются от паукообразных? (У насекомых шесть пар ног.)

- Что особенного вы можете выделить в их поведении в природе?

Содержание игры: играющие - пчелы - летают по поляне и напевают:

Пчелки летают

Медок собирают!

Зум, зум, зум!

Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышенности.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №3 (в движении по кругу).

- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).
- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз)
- Бег по кругу (50 м).
- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.
- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м)
- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м)
- Бег 50 м, ходьба 50 м.

5. Отработка умения играть в игру «Пчелки и ласточки».

Игра повторяется несколько раз.

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?
- Понравилась ли вам игра?
- Как вы думаете, что она развивает у детей?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 9

Тема: Подвижная игра «К своим флажкам»

Цели: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей; устойчивого интереса к игре. Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться. Воспитывать волю к победе.

Инвентарь: разноцветные флажки.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия 1. Организационный момент.

Физкультурой мы, друзья,

Любим заниматься.

Спорт, подвижная игра -

Нужное занятие.

2. Введение в тему занятия. - Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?

- Как игры влияют на поведение людей, их здоровье? (удовлетворение потребности в движении, стабилизирование эмоций, овладение своим телом, развитие физических, умственных, творческих способностей, нравственных качеств и т.д.)

- Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении подвижных игр? (соблюдение правил игры всеми игроками, правильный выбор игровой площадки, наличие спортивной обуви).

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с подвижной игрой «К своим флажкам».

Содержание игры: в центре каждого кружка - водящий с флажком в поднятой руке. По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу - приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг водящего.

Правила: побеждает команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего водящего.

ОМУ: флажки следует использовать разных цветов. Играющие не должны сговариваться, подглядывать, когда водящие меняются местами.

4. Выход класса на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).

- Ноги врозь, руки вверх. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).

- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).

- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

6. Отработка умения играть в подвижную игру «К своим флажкам».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой мы сегодня познакомились?

- Что было интересным на занятии?

- Все ли получилось?

- Что пожелаете себе на следующее занятие?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 10

Тема: Подвижная игра «Кот идет»

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения. Воспитание выносливости.

Инвентарь: скамейка.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Игра - это жизнь

Игра-это свет

Мы шлем вам большой наш привет!

2. Введение в тему занятия.

- Что интересного вы узнали на предыдущих занятиях?

- В какие игры вы играете дома?

- Что нового появилось в вашем общении друг с другом?

3. Знакомство с содержанием подвижной игры.

Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Кот идет».

-Какие повадки вы замечали у своих домашних любимцев?

Содержание: из играющих выбирается кот. Он находится в углу зала в своем доме.

Остальные играющие - мыши. Они размещаются по залу в норах. Учитель говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та, та, тра-та-та

Не боимся мы кота.

По сигналу учителя «Кот идет!» все мышки застывают. Если мышка шелохнется, кот забирает ее к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор, пока учитель не скажет: «Кот ушел».

Правила: когда кот выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.

ОМУ: забирать кот должен только тех мышек, которые шевелились.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.

- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).

- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз).

- Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).

- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Сделать 6 прыжков (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Кот идет».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Вспомните свою игру.

-Как вы играли?

-Допускали ли вы ошибки в игре, нарушали ли правила игры?

- Желаю вам удачи!

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 11

Тема: Подвижная игра «Северный и южный ветер»

Цели: формирование гордости за свой народ, уважения к прошлому своей Родины. Развитие быстроты реакции, произвольности движения.

Воспитание терпимого отношения друг к другу.

Инвентарь: две цветные ленты - синяя и красная (длина - чтобы можно было завязать на запястье руки).

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Тренировка и труд

Вместе в игре идут!

Тренировка и труд

Нам удачу принесут!

2. Введение в тему занятия.

Подвижные игры на свежем воздухе укрепляют ваше здоровье, развивают силу духа, выносливость, терпение. Общение друг с другом укрепляет дружбу детей, расширяет кругозор. Игры делают детей добрыми, дисциплинированными.

2. Знакомство с содержанием игры.

3. Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Северный и южный ветер».

- Чем различаются северный и южный ветер?

- Когда дует северный ветер, а когда - южный?

Содержание игры: выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру « Северный и южный ветер ».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой познакомились?

-Что понравилось?

-Что данная игра развивает у детей?

- Где в эту игру можно играть?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 12

Тема: Подвижная игра «Соревнования скороходов»

Цели: разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движения; воспитание терпеливости, уважения к другим, любознательности.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Ребята, вы любите смотреть мультфильмы? Какие самые любимые? Кто в них главные герои? А кто смотрел мультфильм про маленького Мука? Что за чудо обувь у него была? (Чтение краткого отрывка из сказки.) Если кому-то интересно подробнее узнать о похождениях маленького Мука, попросите родителей прочитать сказку.

2. Введение в тему занятия.

На этом занятии мы разучим игру «Соревнования скороходов» и, как будто, побываем в сказке.

3. Знакомство с содержанием игры «Соревнования скороходов».

Слушайте внимательно содержание игры.

На земле проводят линию, за которой становятся два играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь, как можно быстрее дойти до финиша. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Правила игры: надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки.

Варианты: в том случае, если число игроков составляет не более 5-7 человек, можно предложить им идти к финишу «лилипутскими» шагами, т.е. плотно приставляя пятку одной ноги к носку другой.

4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №2 (с малым мячом).'

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка игры «Соревнования скороходов».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

- Понравилась она вам?

- Что главное в этой игре?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 13

Тема: Подвижная игра «Колдунчики»

Цели: развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Если хочешь быть умелым,

Быстрым, ловким, сильным, смелым,

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и скалку.

2. Введение в тему занятия.

Все хотят быть волшебниками и творить чудеса. Сегодня представляется небольшая возможность поколдовать. Давайте мы разучим очередную подвижную игру под названием «Колдунчики».

3. Знакомство с содержанием игры «Колдунчики».

- Слушайте внимательно содержание игры.

Среди играющих выбирается водящий - колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги.

Правила игры: осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами.

4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №3 (в движении по кругу).

- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).

- Бег по кругу (50 м).

- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.

- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).

- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).

- Бег 50 м, ходьба 50 м.

5. Отработка игры «Колдунчики».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

- Понравилась вам быть колдунчиками?

- Кто был самым ловким КОЛДУНЧИКОМ?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 14

Тема: Подвижная игра «Аисты»

Цели: развитие ловкости, быстроты реакции, произвольности движений.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Продолжаем разучивать подвижные игры, которые помогают быть ловкими, сильными, выносливыми.

1. Введение в тему занятия.

Послушайте стихотворение, в нем название игры.

Если аисты на крыше-

Значит, счастье в дом придет. Не шумите, тише, тише -
аистят семейство ждет.

(Показать предметную картинку.)

3. Знакомство с содержанием игры «Аисты».

Слушайте внимательно содержание игры.

Все изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить (начертить вокруг себя круг) себе гнездо диаметром 1 м. Водящий гнезда не имеет, он стоит в центре большого. По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой ноге.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает - становится водящим.

Правила игры: Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять гнездо, он выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.

4. Выход на площадку, в спортивный зал или рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох. Ногу приставить, руки вниз-выдох.(16 раз).

- Ноги врозь, руки вверх. Глубокое круговое вращение влево-вправо (8 раз).

- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).

- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

5. Отработка игры «Аисты».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?
- Что приносят аисты в дом?
- Как нужно относиться к птицам?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 15

Тема: Подвижная игра «Пчелы и медведи»

Цели: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве; тренировка навыков в координации движений.

Оборудование: гимнастические лестницы, Скамейки.

Место: спортивный зал.

Ход занятия

1. Организационный момент.

На этом занятии мы не только поиграем, но узнаем много полезного и интересного.

Поэтому настроились на работу.

2. Введение в тему занятия.

Как называется наша игра, вы узнаете, отгадав загадки:

а) Домовитая хозяйка

Полетела над лужайкой,

Похлопочет над цветком -

Он поделится медком. (Пчела)

б) Зимой спит, летом ульи ворошит. (Медведь)

(Показать предметные картинки.)

Пчелы приносят огромную пользу человеку. Они собирают мед, который очень вкусный и полезный при простудных и других заболеваниях.

Вот потому и медведь, хозяин леса, очень любит ворошить пчелиные ульи и лакомиться медом. Часто медведям достается за то, что они воруют мед, ведь пчелы очень больно жалят своими тонкими жалами, но и укусы пчелы так же полезны при некоторых заболеваниях. А игра называется «Пчелы и медвежата».

3. Знакомство с содержанием игры «Пчелы и медвежата»

Слушайте внимательно содержание игры.

Половина детей влезает на гимнастическую стенку - это «пчелы». По команде «Пчелы, за медом!» дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем «медведи» перелезают через скамейки и приближаются к летящим пчелам. По команде: «Медведи идут!», пчелы с жужжанием улетают в улей (вновь залезают на стенку). Медведи возвращаются обратно.

Правила игры: после двух-трех повторений дети меняются ролями.

ОМУ: на расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. По окончании игры руководитель среди пчел и медведей отмечает лучших.

4. Выход в спортивный зал.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5. - Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).

- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз). - Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1

- мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).

- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. - Сделать 6 прыжков (3-4 раза).

5. Отработка игры «Пчелы и медвежата».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?

-Что развивает эта игра у детей?

-Кому понравилась эта игра?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 16

Тема: Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цели: развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, творческого воображения, умения себя вести в коллективе товарищей.

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Много мы разучили игр. А кто чаще всего бывают герои в них?

2. Введение в тему занятия.

Отгадайте, кто является хозяйкой нашей игры:

Хитрая плутовка,

Рыжая головка,

Хвост пушистый - краса!

А зовут ее... (Лиса)

(Показать предметную картинку.)

Скажите, пожалуйста, какими основными свойствами характера отличается лиса, судя по сказкам, героинями которых она является?

Вот так и называется игра, которую мы сегодня разучим

3. Знакомство с содержанием игры «Хитрая лиса».

Слушайте внимательно содержание игры.

На одной стороне площадки проводится линия - «дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Ведущий предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь?

Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая

лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает двух-трех человек, ведущий говорит: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется.

Правила игры: играющие не могут разбежаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь».

ОМУ: границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить лучшую лису

4. Выход в спортивный зал, игровую площадку или школьную рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).
- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).
- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).
- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

5. Отработка игры «Хитрая лиса».

6. Итог занятия.

- Какую игру мы сегодня разучили?
- Что развивает эта игра у детей?
- Кто был самой хитрой лисой?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 17

Тема: Подвижная игра «Ловишки с приседаниями»

Цели: Разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движений; воспитание терпеливости, уважения к другим.

Оборудование: призы.

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация

Ход занятия

1. Организационный момент.

От всех прошу внимания,

Предстоят соревнования.

Я за всеми наблюдаю

Самых лучших выбираю.

Самым внимательным, быстрым и ловким в конце урока будет приз!

2. Введение в тему занятия.

А знаете ли вы игру «Ловишки с приседаниями»? Давайте сегодня мы ее попробуем разучить. Она очень простая, но интересная.

3. Знакомство с содержанием игры «Ловишки с приседаниями»,

Слушайте внимательно содержание игры.

Выбирают водящего - ловишку. По сигналу «Раз, два, три - беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой).

Правила игры: нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли.

ОМУ: когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

4. Выход в спортивный зал, игровую площадку или школьную рекреацию.

Построение.

Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №2 (с малым мячом).

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка игры «Ловишки с приседаниями».

6. Итог занятия.

Награждение.

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 25

Тема: эстафета «Веселые старты»

Цель: провести эстафету «Веселые старты», развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции на команду, воспитание чувства коллективизма.

Ход урока:

Подготовительная часть

1. Организационный момент
2. Построение в шеренгу.
3. Сообщение темы и цели.
4. Комплекс ОРУ.

Комплекс упражнений «Лошадки».

1. Лошадки шагают. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, хорошо оттягивая носки, спина прямая.

2. Лошадки бегут галопом. Бег, прыгая с ноги на ногу.
3. Лошадки бегут рысью. Легкий бег.
4. Стройные лошадки, и.п. - о.с., 1-2 - подняться на носки, руки за голову, локти отвести назад, прогнуться, 3—4 - опуститься на всю ступню. Руки вниз.
5. Ловкие лошадки, и.п. - встать на колени, руки вверх, 1-2 - сесть на пол слева, руки в правую сторону, 3-4 - стать на колени, руки вверх, посмотреть на них. То же в левую сторону.
6. Гибкие лошадки, и.п. - сесть на пятки, ноги вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вперед. Грудью касаться коленей, 1-2 - прижимаясь грудью к полу, спину прогнуть, проскользнуть вперед до упора на прямые руки, прогнуться, 3-4 - обратным движением возвратиться в и.п.
7. Резвые лошадки, и.п. — упор стоя на коленях, 1-2 - выпрямить ноги, принять положение упора согнувшись, 3-4 - и.п.
8. Быстрые лошадки, и.п. - о.с.
Бег на месте с высоким подниманием бедра.
5. Ходьба с постепенным снижением темпа.

Основная часть.

Проведение эстафеты «Веселые старты».

«Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10-15 м от него чертятся еще два круга диаметр м : м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оса участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи.

Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань».

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину.

Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч».

В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5-10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля».

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда.

В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета».

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15-20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбегавшие, достигнув своих городков, оббегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются правой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста».

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков».

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15-20 контрольных линий. Очередной участник встает за линию с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает три мешочка с песком размером 15-20 см по 200 г каждый. По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочки один за другим как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов эстафеты.

Организованный уход в класс.

Занятие № 26

Тема: Подвижная игра «Совушка»

Цель: Познакомить учащихся с русской народной игрой «Совушка», развивать быстроту реакции, внимания, воспитание выносливости.

Ход урока:

1. Организация учащихся.
2. Выход на спортивную площадку.
3. Разминка.

«На параде». Ходьба на месте с высоким и широким взмахом рук, подниманием бедра. «Вертолет». И.п. - руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.

«Качается высокая березка». И.п. - руки вверх. Нет ветра - дерево тянется вверх к солнцу, растет. Дует ветер - твердо стоять на ногах, «березка» наклоняется влево, вправо. «Великаны и карлики». Приседаем, руки на колени - карлики, руки вверх - великаны. «Зайчики». Прыжки вправо, влево, вперед, назад.

4. Разучивание русской народной игры «Совушка».

Героя нашего сегодняшнего урока вы узнаете из загадки.

Ночь, как смоль, черным-черна.

Серой птице не до сна:

Меж кустов, как тень, скользит,

Караулит, кто не спит.

Ловит шорох чутко.

А как крикнет, станет жутко.

Вздрагнет спящая трава.

Это ухает... (сова)

Совы ведут ночной образ жизни: днем спят, а ночью охотятся на мышей, полевок, насекомых. У сов острый слух и зрение. Летают совершенно бесшумно. За ночь одна сова вылавливает 7-8 мышей! Ни одна кошка не может соперничать с совой.

По сигналу ведущего «День» дети, изображающие жучков, бабочек, лягушек, двигаются по площадке, залезают на гимнастическую стенку, прыгают. По сигналу «Ночь наступила» ребята останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в свое гнездо. После трех пойманных совушку нужно менять.

5. Подвижные игры на воздухе по выбору учащихся.

6. Итог урока.

Домашнее задание: выучить правила игры «Совушка».

Занятие № 27

Тема: Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: познакомить с правилами игры «Мышеловка», разучить игру, развивать быстроту реакции, произвольности движений, воспитывать коллективизм.

Ход урока:

1. Организация учащихся.

2. Выход на спортивную площадку.

3. Разминка. Игровые имитационные упражнения.

«Лошадка». И.п. - руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сгибании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести.

«Пружинка». И.п. - ноги слегка расставлены, 1 - глубокий присед, опираясь ладонями на колени, 2 - встать, руки вниз.

«Насос». И.п. - широкая стойка, 1 - наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

«Кенгуру». И.п. - стойка с сомкнутыми носками, руки в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. После прыжков перейти на ходьбу.

Разучивание игры «Мышеловка»

Сегодня мы разучим новую игру. Героев этой игры вы узнаете из загадки:

Маленький шарик

Под лавкой шарит (*Мышь.*)

Наша игра называется «Мышеловка».

Знакомство с правилами игры.

Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку». Остальные - мыши. Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели:

Все погрызли, все поели.

Ну, дождетесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот построим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения игроки останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «Хлоп!» игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, увеличивая размеры «мышеловки», и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.

Повторение игры 2 – 3 раза

7. Подвижные игры по выбору учащихся.

8. Итог урока.

Домашнее задание: повторить игру с друзьями и соседями.

Занятие № 28

Тема: Подвижная игра «Пустое место»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Пустое место», разучить игру, повторить изученные ранее игры, развивать ловкость, координацию движений, воспитывать умения действовать в команде.

Ход урока:

1. Организация учащихся.

2. Выход на спортивную площадку.

3. Разминка.

«Потягушки». И.п. - ноги на ширине плеч, ладони за голову, локти вперед, 1-2 - отвести локти назад, туловище выпрямить, 3-4 - вернуться в исходное положение.

«Бантики». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной, 1 - повернуть туловище налево, 2 - то же направо не останавливаясь, в и.п.

«Кукла». И.п. - основная стойка, 1-4 повернуться на 360 градусов через левое плечо, переступая прямыми ногами, 5-8 - то же через левое плечо.

«Ветер елочки качает». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1-2 - наклоны влево, 3-4 - то же вправо, не останавливаясь, в и.п.

«Большие птицы летят». И.п. - основная стойка, 1 - руки вверх, подняться на носках, 2 - вернуться в исходное положение.

«Попрыгунчики-воробушки». И.п. - руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах с переходом на ходьбу.

Разучивание игры «Пустое место».

Сегодня у нас необычная игра. Она называется «Пустое место». Я уверена, что игра вам очень понравится, потому что это очень зажигательная, подвижная и эмоциональная игра.

Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.

Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Повторение подвижной игры «Мышеловка».

Итог урока.

Домашнее задание: подобрать варианты игры «Пустое место».

Занятие № 29

Тема: Подвижная игра «Карусель»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Карусель», воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие двигательной активности учащихся, воспитание культуры общения учащихся.

Ход урока:

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Работа над темой урока.

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Комплекс ОРУ на месте.

«Вырастим большими».

И.п. - основная стойка. Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием и и.п.

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре - руки вниз!

«Клен».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен!

«Лесорубы».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы в «замок». Наклоны вперед с глубоким выходом (все хором произносят «Бах! »).

Лесорубами мы стали,
Топоры в руки взяли И, руками сделав взмах,
По колену сильно - бах!
«Ванька-встанька».

И.п. - основная стойка. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Ванька-встанька!
Приседай-ка!
Непослушный ты какой,
Нам не справиться с тобой!

Основная часть.

Отгадайте загадку:
На олене, на коне Хорошо кататься мне!
Не по тундре, не по лугу
- Еду я по чудо-кругу.

Я скачу, я лечу,
Я в восторге хохочу! (*Карусель*)

Что такое карусель?

Кто катался на карусели?

Кто расскажет о принципе работы каруселей?

Знакомство с правилами игры.

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Вы поднимаете веревку с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходите по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Сначала вы двигаетесь медленно, а после слова «бегом» - бежите.

По команде «Поворот!» быстро берете веревку другой рукой и бежите в противоположную сторону:

Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Карусель постепенно замедляет движение и с последними словами останавливается. Вы кладете веревку на землю и разбегаетесь по площадке.

По сигналу вновь спешите сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется.

Правила: занимать места на карусели можно только до третьего сигнала.

Опоздавший на карусели не катается.
Повторение ранее изученной игры «Пустое место».
Самостоятельные игры детей.
Заключительная часть.
Построение в шеренгу.
Подведение итогов.
Организационный уход в класс.

Занятие № 30

Тема: Подвижная игра «Кто быстрее?»

Цель: познакомить учащихся с игрой « Кто быстрее?», развитие быстроты реакции и, внимания, воспитание чувства ответственности, дисциплины.

Ход урока:

Построение в шеренгу.
Организационный момент.
Сообщение темы и цели урока.

Подготовительная часть.

Комплекс ОРУ.

«Помощники.»

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре
Потянулись, наклонились (3 раза).

Хорошо мы потрудились.

(1-2 - стойка на носках, руки вверх (потянулись), 3-4 - наклон вперед, покачивание руками вправо и влево.)

«Веселые прыжки».

Раз, два, - стоит ракета (руки вверх).

Три, четыре - самолет (руки в стороны).

Раз, два - хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре

- Руки выше, плечи шире Раз, два, три, четыре (3 раза),

И на месте походили.

(стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок в ладоши; стойка руки в стороны.)

При ходьбе на месте произносятся слова:

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз.

Посмотрите все на нас.

Основная часть.

Повторение правил поведения во время игры на спортивной площадке.

Знакомство с игрой «Кто быстрее?».

Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый находится в середине кружка. Водящий стоит между кружками.

Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки, образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала; затем третьи и т.д.

Игроки, идущие в колонне за водящим, имеют право разбегаться только после сигнала. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению средних игроков.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Кто быстрее?».

Повторение ранее изученных игр по выбору учащихся.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, смирно!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово: «Класс!». Если э то слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

Подведение итогов. Организованный уход в класс.

Занятие № 31

Тема: Подвижная игра «Конники-спортсмены»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Конники-спортсмены», развитие внимания, быстроты движения, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности, укрепление здоровья.

Ход урока:

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».

Ученики идут в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

Землянику нашел.

Он присел, землянику съел,

Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел в брод.

Ходьба с поворотом на 360° с переходом на ходьбу с высоким подниманием колен.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно заяка.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Основная часть.

Повторение правил поведения на спортивной площадке.

Знакомство с правилами игры «Конники-спортсмены».

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

На полу в метре от стен и таком же расстоянии один от другого раскладываются кружки и квадраты. Их должно быть меньше числа играющих на три. Ученики, став левым боком к центру, передвигаются вперёд по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подаёт команды:

«Шаг коня» - ученики, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» - повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» - бегут;

«Шаг коня» - переходят на ходьбу;

«По местам!» - все разбегаются, стараясь занять кружок или квадрат.

Оставшиеся без места проигрывают.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Конники-спортсмены».

Повторение ранее изученных игр:

Игра «Пустое место»;

Игра «Кто быстрее».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, внимание!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово «Класс!». Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

Занятие № 32

Тема: Подвижная игра «Лягушата и цапля»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Лягушата и цапля», укрепление физического и психического здоровья учащихся.

Ход урока:

Организационный момент.

Сообщение темы и цели урока.

Подготовительная часть.

Игра «Быстро встать в колонну».

Ученики разбегаются по всей площадке, собирают на полу жетончики с номерами. Учитель произносит команду: «Быстро встать в колонну!». Дети спешат занять свои места согласно тем цифрам, которые имеются на их жетонах, по порядку (по возрастанию, по убыванию; слева - четные, справа - нечетные).

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так»:

- На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага - в стороны и вниз.
- Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
- Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставленной вперед ноги.
- Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
- Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу хлопок сзади внизу, под левую - впереди сверху.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Основная часть.

Отгадайте загадку:

Длинным клювом тонким

Схватит лягушонка.

Капнет с клюва капля.

Кто же это?... (*Цапля*)

Правильно. К какой группе животных относится цапля?

Где живет цапля?

Чем питается?

А к какой группе животных относятся лягушки?

Где они живут?

Чем питаются

Знакомство с правилами игры «Лягушата и цапля».

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

Мне? Болотные опушки.

А еще?

Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок, держа их на высоте 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - «болото». В «болоте» живут «лягушата», которых изображают остальные играющие, кроме одного, выделенного водящим. Водящий - «цапля». Цапля находится в своем «доме», на расстоянии нескольких шагов от болота. По указанию учителя водящий, изображая цаплю, идет к болоту, высоко поднимая колени («шаг цапли»), при этом он поднимает одну руку вверх, сгибая кисть (голова и клюв цапли), а другую руку сгибает сзади (хвост цапли). Перешагнув через веревочку, цапля оказывается в болоте. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля своим клювом (пальцами вытянутой руки) «хватает» лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и «уносит» его к себе в дом (т.е. касается края одежды одного из игроков и вместе с ним уходит на место, где обозначен условный дом цапли). Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Наиболее ловким лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.»

Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку при выскакивании из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка. Разучивание игры.

Проигрывание игры «Лягушата и цапля».

Игра «Кот и мышь».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

Игра «Запрещенное движение».

Учитель предлагает детям выполнять за ним все движения, кроме запрещенного (например, руки на пояс). Кто выполнит запрещенное движение, делает шаг вперед.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

Занятие № 33

Тема: Подвижная игра «Карлики и великаны»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Карлики и великаны», развитие внимания, сообразительности, творческого воображения, формирование культуры здоровья учащихся.

Ход урока:

Подготовительная часть.

Построение в шеренгу.

Организационные указания учителя.

Комплекс ОРУ в движении «На лугу».

- Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.
Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх - хлопок над головой,
Руки вниз - хлопок другой.
- Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо. Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем И вразвалочку идем.
- Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».
Снова дальше мы идем,
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два –
Позади уже вода.
- Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»)
День и ночь бегу, бегу,
Отдохнуть бы - не могу!
Если мне остановиться,
Ручей может испариться.
- Ходьба с подниманием рук.
Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

- Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем (бег на носках).
Впереди из-за куста.
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим (прыжки на двух ногах).
Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки (наклоны вперед в движении).
На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

Основная честь.

Кто такие карлики?

Кто такие великаны?

В каких произведениях художественной литературы мы можем встретить карликов и великанов?

В каких сказках вы читали о карликах и великанах?

Знакомство с правилами игры «Карлики и великаны».

По команде учителя «Великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки как можно выше, по команде «Карлики» - присесть как можно ниже.

Варианты заданий для «великанов»: а) на носки, руки вверх; б) подпрыгнуть как можно выше;

в) руки за голову, на пятки.

Варианты заданий для «карликов»: а) присесть, руки на пол; б) сесть на пол, руки за спину; в) упор присев.

Правила: выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд. Разучивание игры «Карлики и великаны».

Проигрывание игры.

Игра «Лягушата и цапля».

Самостоятельные игры детей.

Заключительная часть.

Игра « Построились».

Под музыку ученики гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети все замирают на месте, звучит команда ведущего:

Построились в шеренгу по росту!

Все выполняют команду под счет до 10.

Далее игра продолжается: построение по алфавиту, по длине волос, длине рукава одежды, по длине брюк, по цвету одежды от светлого до темного, по цвету глаз от темного до светлого и т.д.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

Считалки:

Катился горох по блюду,

Ты води, а я не буду

Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети,

Кукушата просят пить,

Выходи – тебе водить!

Колокольчик всех зовет,

Колокольчик нам поет

Звонким, тонким голоском:

Динь-бом, динь-бом!

Выходи из круга вон!

Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели.

Сели пчелы на цветы.

Мы играем – водишь ты!

Как у нас на сеновале

Две лягушки ночевали.

Утром встали, щей поели,

А тебе водить велели!

Раз, два, три, четыре, пять,-

Мы сейчас хотим играть.

«Да» и «нет» не говорить -
Все равно тебе водить!
Тара-Мара
В лес ходила,
Шишки ела,
Нам велела.
А мы шишки
Не едим,
Таре-Маре отдадим!

Солнце спряталось за гору,
Зайка в лес,
А мишка в нору.
Кто остался на виду –
Убегай,
Водить иду!
Эй, Иван,
Полезай в стакан,
Отрежь лимон
И выйди вон!

(На кулаках)
Шла кукушка
Мимо сети,
А за нею малы дети.
Кук-мак,
Кук-мак,
Убирай один кулак!

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.