

С.С. Максимова А.Г. Щенникова О.Ю. Дружинина

160

ИГР
ДЛЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ



Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Кафедра гимнастики

С.С. Максимова, А.Г. Щенникова, О.Ю. Дружинина

**160 игр для детей младшего школьного
возраста на уроках гимнастики**

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2012

УДК 373.1.02:327.8
ББК 74.267.5-7
М 17

Рецензенты:

д.п.н., профессор, зав. кафедрой спортивного менеджмента ИжГТУ
В.В. Новокрещенов;
учитель физической культуры высшей категории,
МОУ СОШ № 31 г. Ижевска В.И. Максимов

М 17 Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. **«160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики»:** учеб. метод. пособие. – ФГБОУ ВПО «УдГУ». Ижевск, 2012. 208 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются особенности организации и методики проведения подвижных игр и игровых заданий с детьми младшего школьного возраста.

Практический материал представлен карточками – заданиями (с иллюстрациями), который систематизирован в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры для учащихся младших классов.

Пособие адресовано студентам факультетов и институтов физической культуры, отделениям физического воспитания педагогических училищ, колледжей, учителям физической культуры и инструкторам по физической культуре.

УДК 373.1.02:327.8
ББК 74.267.5-7

© С.С. Максимова, 2012
© А.Г. Щенникова, 2012
© О.Ю. Дружинина, 2012

© ФГБОУ ВПО «Удмуртский госуниверситет», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика с методикой преподавания – одна из дисциплин, предусмотренных государственным стандартом образовательных программ бакалавриата по очно-заочной формам обучения. В современных условиях перехода на двухуровневую систему образования особенно актуальна проблема подготовки будущего специалиста.

В методике проведения уроков гимнастики в школе определенное место занимают подвижные игры и игровые задания, использование которых повышает интерес к занятиям, способствует закреплению специальных навыков и умений, позволяет решать задачи в различных частях урока, развивать физические качества и двигательные способности учащихся. Однако, как показывает многолетний опыт подготовки специалистов на педагогическом факультете физической культуры, во время проведения учебной и педагогических практик студенты, несмотря на то, что они проходят специальную дисциплину «Подвижные игры», не умеют подбирать подвижные игры и игровые задания в зависимости от возраста учащихся, задач и частей урока, не умеют творчески подходить к имеющимся игровым заданиям и подвижным играм, позволяющим импровизировать их, давать различные варианты. Зачастую это приводит к тому, что на уроках гимнастики необоснованно редко используются игровые задания и подвижные игры или используется весьма ограниченный круг таких средств.

Решению этих вопросов и посвящено данное пособие, подготовленное на основе обобщения имеющейся учебно–методической литературы и личного опыта проведения занятий авторами.

В пособии, определено значение подвижных игр на уроках гимнастики, описываются методы и методические приемы проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста. Предлагаемый практический материал систематизирован карточками – заданиями с учетом программного материала, структуры урока, возрастных особенностей детей 1 – 4 классов.

При написании пособия были использованы труды авторов: Брылевой Л.В., Короткова И.М., Гуревича И.А., Григорьева В.М., Семенова Л.П., Шармановой С.Б., Фирулевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. и других, а также обобщен многолетний опыт тренеров, учителей и преподавателей.

Учебно-методическое пособие поможет сформировать у студентов профессиональную компетентность, практическую подготовленность, овладеть основными педагогическими умениями. К числу основных относятся следующие педагогические умения: гностические, рецептивные, коммуникативные, организаторские, дидактические, проектировочно-конструктивные.

Данное пособие поможет самостоятельно приобрести студентам теоретические знания и умения в организации и проведении подвижных игр в младших классах, использовать их в практической деятельности при проведении комплексного государственного экзамена в форме урока физической культуры в школе.

Пособие адресовано студентам бакалавриата по направлению 034300 «Физическая культура» (профиль – спортивная тренировка), учителям физической культуры и методистам по педагогической практике.

I. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1. Значение подвижных игр

Подвижные игры – вид физической активности, средства физического воспитания, общеразвивающее средство спортивной тренировки. Подвижные игры связаны с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием и другими физическими упражнениями проводятся как в помещении, так и на местности по определенным правилам и имеют соревновательный характер.

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит учителю, который обеспечивает эффективность учебно – воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильным определением целей и задач для каждого занятия. Для решения поставленных задач большое значение имеет правильный подбор подвижных игр и игровых заданий, что поможет учителю придать уроку привлекательную форму, облегчить процесс запоминания и освоения, повысить эмоциональный фон урока.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры ориентированы на закрепление и улучшение разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того либо другого вида спорта. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей

координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

Физический и психический компоненты в играх любого вида тесно связаны между собой. Дети, реализуя потребность в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию, совершенствуют основные двигательные навыки, а также они учатся инициативности, самостоятельности, настойчивости – с одной стороны, а с другой – умению владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков. Эти компоненты являются хорошей тренировкой в быстрой – в зависимости от изменяющихся обстоятельств, но в согласии с определенным планом – переключении внимания и развитии его гибкости.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Подвижные игры способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также гимнастике и в спорте.

Воспитание моральных свойств, целеустремленности, рвения к победе через преодоление проблем тесно связано с выбором игр. Необходимо подбирать игры, воспитывающие нужные свойства и

правильное понимание жизни. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после мощного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

Итак, подвижные игры имеют образовательное, воспитательное, оздоровительное значение и занимают огромное место в жизни детей младшего школьного возраста.

1.2. Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и неизменной потребностью к движению. Но при выборе игр учителю необходимо учитывать, что организм младших школьников не готов к перенесению долгих напряжений. Их силы скоро истощаются и достаточно скоро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть очень длинными; непременно необходимо делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) обладают всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё недостаточно технично, поэтому подвижные игры связаны с естественными движениями, обязаны занимать у них огромное место. Овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольно. Не считая того, нужно учесть анатомо-физиологические и психологические

особенности детей этого возраста. У них наблюдается крупная податливость организма разным влияниям окружающей среды и стремительной утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, в особенности, мышцы спины и брюшного пресса. Крепость опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, завышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки). Более подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, к примеру, "Октябрюта", "Волк во рву", в которых дети после короткой перебежки имеют возможность отдохнуть, либо игры с поочерёдной ролью играющих в движении как, к примеру, "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё тяжело изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные характеристики. Дети скоро устают, так же скоро восстанавливают готовность к движениям. В особенности их утомляют одинаковые движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно устойчиво; в связи с этим подвижные игры не обязаны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им тяжело долго и пристально слушать объяснения игры, частенько не дослушав, объяснение до конца, они дают свои сервисы на ту либо иную роль в игре. В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей огромное место занимают игры сюжетные, которые способствуют улажению творческого воображения детей, их выдумке и творчеству. Нужно учитывать, что дети этого возраста уже могут читать и писать, что существенно расширяет их умственный кругозор, к примеру, игры

"Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается база поведения, умения делать правила публичного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения. Подвижные игры обязаны занимать огромное место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Уроки в 1-4-х классах могут полностью состоять из подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от учащегося организованного поведения и владением некоторыми игровыми навыками.

На уроках гимнастики для учащихся младших классов рекомендуется проводить от 3 до 5 игр: в подготовительной части – игры малой подвижности, в основной части – 2 – 3 игры большой подвижности, в заключительной части – игры для развития внимания и малой интенсивности. Игры, совершенствующие равновесие и координационные способности занимающихся, лучше давать в первой половине основной части урока, пока внимание не ослаблено утомлением; игровые задания и эстафеты, развивающие выносливость, - после игр на совершенствование координационных и скоростных способностей. Периодически в младших классах можно проводить урок – соревнование, т.е. такой урок, который полностью состоит из подвижных игр и различных эстафет.

1.3. Методика организации играющих

Для эффективного проведения подвижных игр с учащимися необходимо учителю учитывать условия проведения, подготовленность и возрастные особенности учащихся, а также педагогические задачи урока.

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. Учитель 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 враспынную, 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). Учитель 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, учитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключения 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, учитель, 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.

Учитель 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.

Учитель в игре должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами:

1. По назначению учителя.
2. Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

3. 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-х играющих.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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. Учитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.п.

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

9. 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) учитель 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 деления 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 делении 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 деления 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 учитель 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 учитель 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.

1.4. Руководство процессом игр

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных учитель образовательных, оздоровительных 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, учитель «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 двигательной реакции. Учитель 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, учитель 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 учитель 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, учитель 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 учитель 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 «обороняться – 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.

Учитель 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. Учитель 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 учитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали 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.

1.5. Подведение итогов игры

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры учитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьбы 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 учитель 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 учитель 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.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций учитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения.

Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнивших 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.

II. Использование подвижных игр и игровых заданий в структуре урока для 1-4 классов

Приводимые ниже подвижные игры отражают вопросы, связанные с совершенствованием базовых упражнений школьного программы по гимнастике учащихся 1-4 классов (передвижения, строевые, акробатические упражнения, висы и упоры, прыжки, упражнения в равновесии).

Для решения задач в подготовительной части урока игры, и игровые задания представлены для закрепления строевых упражнений, разновидностей передвижений, танцевальных упражнений.

Для решения задач в основной части урока предлагаются игры для совершенствования прикладных, акробатических упражнений, а также двигательных качеств.

В заключительной части урока мы рекомендуем игры и игровые задания, которые снимают воздействия физической нагрузки (на координацию, на внимание).


2.1. Игры для подготовительной части урока

2.1.1 Игры на осанку, с элементами общеразвивающих упражнений для учащихся 1-2 классов

1. «ГИМНАСТЫ, СМІРНО!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять строевые приемы, формировать навыки правильной осанки

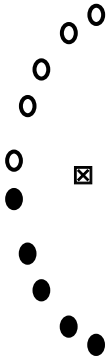
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие становятся в шеренгу. Играющие выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней сказано «Гимнасты»: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!», «Руки вперед!» и т.д.	Играющий допустивший ошибку, выполняет шаг вперед и продолжает играть. При подведении итогов отмечаются игроки кто ни разу не допустил ошибки.	Игру можно проводить постепенно усложняя упражнения.

2. «СВЕТОФОР»

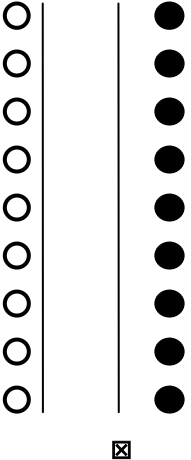
Задачи: формировать навыки правильной осанки, развивать внимательность

Инвентарь: указатели разного цвета (красный, желтый, зеленый)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд выстраиваются полукругом, одна слева, другая справа от учителя. В руках у учителя «светофор» – два картонных кружка, одна сторона которых жёлтая, а другая разная (красная и зелёная). Учитель напоминает игрокам о том, как важно соблюдать правила дорожного движения на улице, переходить её только в строго установленных местах, где надпись «переход», сначала оглядываться налево, потом направо, чтобы убедиться, что нет близко машин, а там, где установлен светофор, внимательно следить за ним. Он читает ребятам стихи С. Малахова. Недостающие слова ребята подсказывают хором:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Если свет зажётся красный, Значит двигаться... (о) Свет зелёный говорит. «Проходите, путь... (открыт). Жёлтый свет – предупрежденье – жди сигнала для... (движенья)».</p>	<p>Учитель объясняет: «Когда я покажу зелёный сигнал светофора, все маршируют на месте, на жёлтый – хлопают в ладоши, а на красный – стоят неподвижно. Тот, кто перепутал сигнал, делает шаг вперед продолжать играть. Команда, у которой к концу игры остаётся на месте больше игроков является победителем.</p>	<p>До игры выполнить движение шагом на месте (исполнять с левой ноги), положение основной стойки. Во время игры указатели менять неожиданно, через разные промежутки времени.</p>

3. «САМОЛЕТЫ»

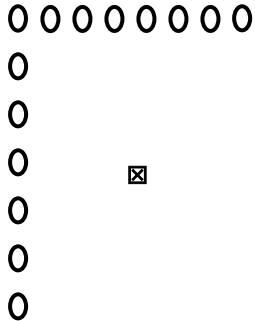
Задачи: совершенствовать умение выполнять построение в шеренгу, колонну, развивать ориентировку в пространстве
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участвуют две команды, которые располагаются напротив друг друга. По команде «Завести моторы», выполняют вращательные движения кистей рук перед грудью с произнесением «р-р-р». По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны – «крылья самолета» – и бегают в разных направлениях по залу. По сигналу «На посадку» - игроки строятся в шеренгу (колонну).</p>	<p>Команда, выполнившая первой построение первой объявляется победительницей.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры можно составить три, четыре команды.</p>

4. «СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять «школу движений», формировать навыки правильной осанки

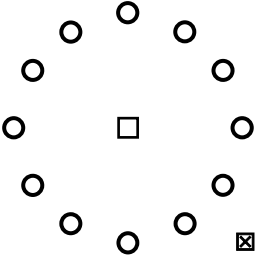
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки идут в обход зала. Если учитель поднимает в сторону один флажок – играющие идут на носках, руки за спину; если два флажка в стороны – идут выпадами; если флажки вниз – обычным шагом.</p>	<p>Тот, кто допустит ошибку, выходит из строя, становится в конец колонны и продолжает играть.</p>	<p>Флажки можно использовать различные по цвету. Движения шагом использовать: строевой, на пятках, приставной, высокий шаг и т.д.</p>

5. «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»

Задачи: формировать навыки правильной осанки, развивать внимательность

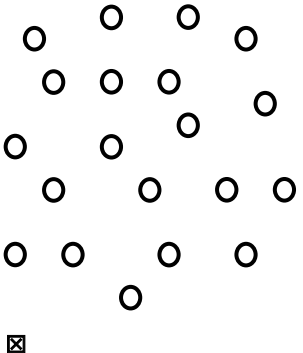
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирают водящего и становятся в круг, водящий в центр. Если водящий скажет «Великаны», все должны встать на носки и поднять руки вверх, если он скажет «Карлики», все должны присесть и положить руки за голову. Кто допустит ошибку, тот становится водящим.</p>	<p>Игрок, выполнивший задание неверно (руки вверх не прямые, ладони не вовнутрь) идет водить.</p>	<p>Игру выполнять на месте, а затем в движении шагом на месте или по кругу.</p>

6. «МЫ - СПОРТСМЕНЫ»

Задачи: развивать координационные способности, воспитывать сообразительность

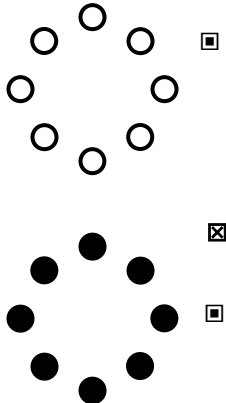
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>На сигнал «Бегом на стадион!» играющие бегают врассыпную по всему залу, на сигнал «Стоп!» останавливаются и принимают позу, по которой можно определить, каким видом спорта занимается спортсмен.</p> <p><i>Варианты игры:</i> заранее определить вид спорта, например: играющие занимаются гимнастикой, легкой атлетикой, лыжными гонками и т.д.</p>	<p>Играющие начинают бегать только по сигналу: «Бегом на стадион!». После сигнала «Стоп!» нельзя шевелиться.</p>	<p>Игру можно проводить используя музыкальное сопровождение, включая танцевальные шаги, следить за дистанцией.</p> <p>После повторения игры (2-3 раз) отметить играющих, принявших положение, соответствующее определенному виду спорта и выполнить еще раз для всех играющих.</p>

7. «ПОВТОРИ И ПОКАЖИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения

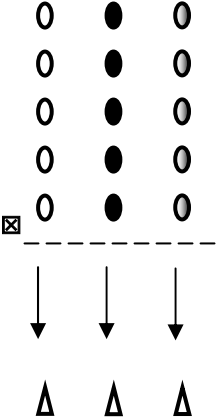
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие образуют два круга. Игроки в каждой команде по очереди должны выполнить упражнение, показанное предыдущим игроком, а затем выполняет своё и так каждый играющий в команде.</p>	<p>При подведении итогов учитывать быстроту и четкость выполнения упражнений.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры можно составить три, четыре команды. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение. Следить за гимнастическим стилем выполнения упражнений.</p>

8. «САМОЛЕТЫ, ПУЛЕМЕТЫ, В АТАКУ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в колонну, развивать ловкость, внимание

Инвентарь: булавы (стойки)

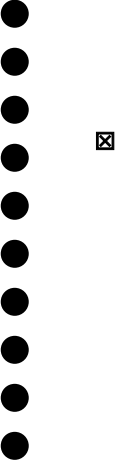
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на несколько команд (2-4) и стоятся в колонны. По сигналу учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Самолеты!» - игроки приседают, руки в стороны и имитируют звук самолета «ж-ж-ж»; - «Пулеметы!» - топают ногами. <p>По сигналу «В атаку!» - игроки взявшись за руки, оббегают стойку и строятся в первоначальное построение.</p>	<p>При беге нельзя игрокам расцеплять руки. Побеждает команда, сумевшая быстрее построится в колонну.</p>	<p>Сигналы подаются в различном порядке, с различным интервалом по времени. Игру можно проводить после ОРУ.</p>

2.1.2. Игры на осанку, с элементами общеразвивающих упражнений для учащихся 3-4 классов

9. «ФЛОГЕР»

Задачи: совершенствовать умение выполнять строевые приемы, формировать навыки правильной осанки

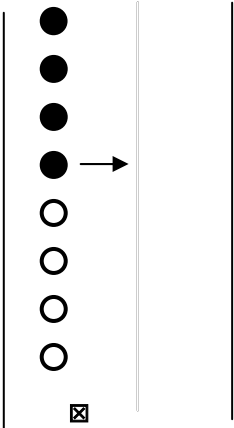
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Учитель называет стороны света и для каждой из них определяет свое действие: «Север» – поворот налево; «Восток» – поворот направо; «Запад» – руки за голову; «Юг» – поворот кругом.</p> <p>Учитель называет одну из сторон света, игроки должны выполнять указанные задания.</p>	<p>Учитель отмечает игроков, выполнивших правильно задание. Игрок, выполнивший неверно задание, делает шаг вперед и продолжает играть</p>	<p>Перед игрой повторить повороты на месте. Игрок, выполнивший неверно задание, делает шаг вперед и продолжает играть</p>

10.«ПОГОДА»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в колонну; развивать ориентировку в пространстве

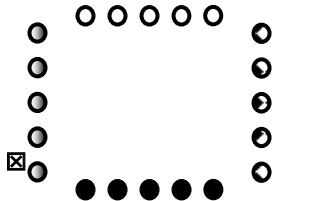
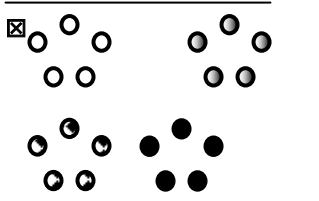
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие строятся в колонну. По сигналу учителя играющие имитируют «шелест листьев, дождь, бурю» различными движениями: «Ветер!» - кисти вправо-влево (руки в стороны - к низу); «Сильный ветер!» - движения руками вверх - вниз; «Дождь!» - хлопают в ладоши; «Сильный дождь!» - топают ногами; «Буря!» - перебегают на противоположную линию и строятся в колонну.</p>	<p>При подведении итогов учитывать быстроту и четкость выполнения упражнений. При командном проведении игры команда, выполнившая построение первой объявляется победительницей.</p>	<p>Команды можно подавать в различном порядке. Играющих можно разделить на 3-4 команды.</p>

11. «ПО ПОЛЯМ, ПО ЛУГАМ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения и перестроения, формировать навыки правильной осанки

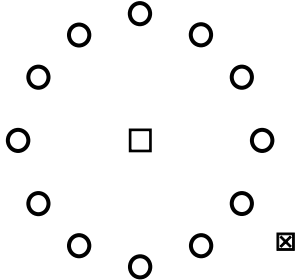
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;">рис. 1</p> </div> <hr/> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: right;">рис. 2</p> </div>	<p>Играющие делятся на четыре команды, с музыкой двигаются шагом по кругу. По сигналу учителя «Поле!» каждая команда бежит и занимает заранее заданное построение шеренги или колонны (рис.1) и принимает основную стойку. По сигналу «Луга!» играющие образуют «кружки» и также принимают о.с. (рис. 2).</p> <p><i>Варианты игры:</i> игроки по данным сигналам могут принимать положения: стойки с различным положением рук, упор присев; группировку в приседе и т.д.</p>	<p>Побеждает команда, игроки которой раньше других построятся.</p>	<p>В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять, усложняя постепенно передвижения. В зависимости от количества участников игры можно составить две, три команды.</p>

12. «ТАК И ЭТАК»

Задачи: развивать координационные способности, внимательность

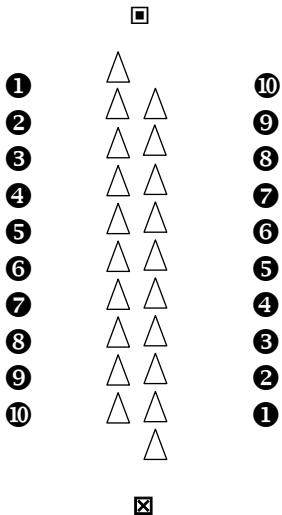
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирают водящего, становятся по кругу. Водящий объясняет игру: если он скажет слово «так» и выполнит любое движение, играющие должны повторить это движение. Если водящий скажет слово «этак» и выполнит какое-нибудь движение, то играющие не должны повторять это движение.</p> <p><i>Варианты игры:</i> игроки двух команд строятся в шеренги, игрок допустивший ошибку выполняет шаг вперед и продолжает игру. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.</p>	<p>Побеждает тот, кто ни разу не допустил ошибки. Водящий, выполняя движения, должен сказать слова «так» или «этак».</p>	<p>При ведении игры в первый раз в роли водящего может быть учитель.</p>

13. «УСПЕЙ ВЗЯТЬ КЕГЛЮ»

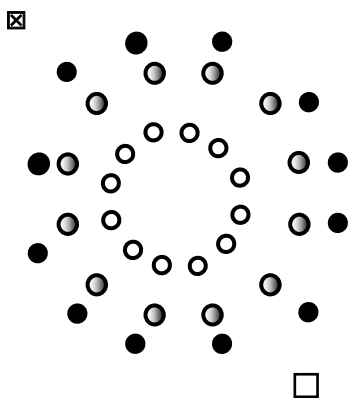
Задачи: развивать быстроту, внимательность

Инвентарь: кегли, булавы или сложенные скакалки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд располагаются парами друг против друга, рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кегли. Учитель называет какой-либо номер. Игроки, под этим номер, выбегают, стремятся схватить кеглю и вернуться первым в строй. Затем учитель называет другой номер и бегут другие игроки.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перед вызовом номера игроки выполняют различные общеразвивающие упражнения. 2. В игре можно использовать различные построения 	<p>Очко получает игрок, который первым вернулся в строй (шеренгу, колонну). Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>	<p>Расстояние от предметов до игроков в шеренгах можно регулировать. Наблюдая за игроками, учитель должен называть номер, менее всего готовый к старту.</p>

14. «ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения, развивать ориентировку в пространстве
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие рассчитываются по три, встают по кругу по три: первые номера – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». Один (два) игрок – водящий. Учитель во время выполнения ОРУ произносит название номеров. Названные должны перебежать в другую тройку, а ведущий стремится занять любое освободившееся место.</p>	<p>Игрок, который ни разу не был водящим, выигрывает.</p>	<p>Комплекс ОРУ должен быть выученным.</p>

15. «ДЕНЬ И НОЧЬ»

Задачи: развивать координационные способности; воспитывать внимательность

Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у своей средней линии в одну шеренгу лицом друг к другу. Учитель становится на одной стороне площадки между средними линиями и вызывает одну или другую команду, например «день». Команда «ночь» убегает в свой дом, а команда «день» догоняет, стараясь запятнать. Пойманные подсчитываются и отпускаются к игрокам своей команды, судьи отмечают их число. Затем обе команды выстраиваются у средней линии, и игра повторяется. Она проводится несколько раз с равным количеством вызова команд.</p>	<p>Играющие в шеренге стоят так, чтобы высокие стояли напротив высоких, а маленькие напротив маленьких. Запрещается убегать в дом раньше. Чем учитель скажет: «день!» («ночь!»). Ловить убегающих можно лишь до черты дома. Пойманные игроки после подсчёта снова участвуют в игре. Количество вызовов должно быть одинаковым для обеих команд. Побеждает та команда, у которой будет больше пойманных.</p>	<p>Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки, заранее выученных ОРУ.</p>

16. «БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать внимательность

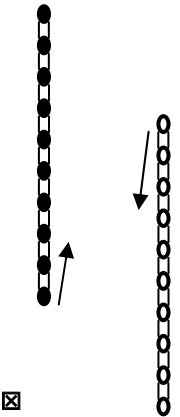
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие рассчитываются по три, берутся за руки, образуя круг. Первые номера – «белки», вторые – «орехи», третьи – «шишки». Водящий стоит в середине площадки. По сигналу: «Белки!» - все играющие, названные «белками», должны поменяться местами, а водящий в это время старается занять любое освободившееся место, если он сумеет это сделать, то он становится «белкой», а оставшийся без места – водящим. По команде: «Орехи!» или «Шишки!» меняются местами другие игроки.</p>	<p>При подведении итогов игры отметить игроков, которые не были (меньшее количество раз были) водящими.</p>	<p>Во время игры можно подать команду: «Белки, орехи, шишки!» Тогда все игроки должны поменяться местами. Игру можно проводить во время выполнения общеразвивающих упражнений.</p>

2.1.3. Игры со строевыми упражнениями, на ориентировку в пространстве для учащихся 1 – 2 классов 17. «ПОЕЗД»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в колонну, шеренгу, круг; развивать ориентировку в пространстве

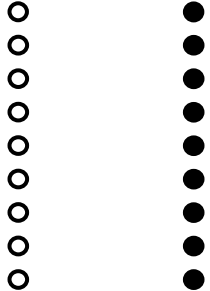
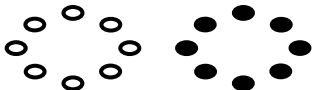
Инвентарь: зависит от задания

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в одну, две колонны и кладут руки на плечи впереди стоящим. Первый игрок – «паровоз», остальные – «вагоны».</p> <p>По сигналу учителя «поезд» начинает двигаться. Первый игрок – «паровоз», - делая круговые движения руками, подражает вращению колес. Под счет или хлопки руководителя «поезд» движется то быстрее, то медленнее; по сигналу – останавливается в колонне (шеренге, кругу).</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Все, как в основном варианте, только на полу в нескольких местах линиями отмечаются остановки – «вокзалы», у которых дежурный регулирует движения красным и зеленым флажками. 2. «Поезд» идет то в гору, то с горы, то по тоннелю (использование наклонных гимнастических скамеек, подлезание под снаряды и др.). 	<p>Играющие не должны опускать руки.</p> <p>Необходимо внимательно следить за сигналами и счетом учителя и движения выполнять в заданном темпе.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая быстрее построиться в колонну или шеренгу.</p>	<p>В игре играющие могут организовать две, три колонны. В игре можно использовать музыкальное сопровождение: с началом музыки – «поезд» движется, с окончанием – остановка – выполнение заданий.</p>

18. «У РЕБЯТ ПОРЯДОК»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в шеренгу, колонну, круг

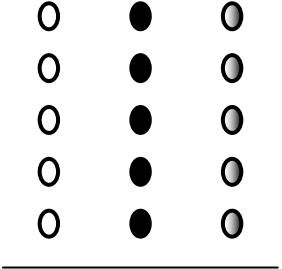
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>I.</p>  <p>☒</p> <hr/> <p>II.</p>  <p>☒</p>	<p>Игроки двух команд стоят в шеренге. По первому сигналу учителя (хлопок, команда «разойдись», музыка) они разбегаются и произносят слова:</p> <p style="padding-left: 40px;">У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее Тра-та-та, тра-та-та.</p> <p>По второму сигналу учителя игроки строятся в направлении, указанном учителем как можно скорее.</p> <p><i>Вариант игры:</i> построение в колонну, построение в круг.</p>	<p>Запрещается толкаться, разговаривать, шуметь.</p> <p>Повторить игру несколько раз.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая построение быстрее.</p>	<p>Игру можно проводить после ОРУ.</p>

19. «БАБОЧКИ, КУЗНЕЧИКИ, ЛЯГУШКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в колонну, шеренгу, круг; развивать ловкость, быстроту

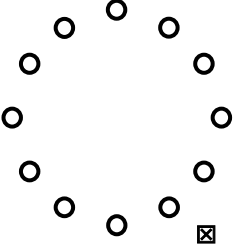
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <input checked="" type="checkbox"/>	<p>Играющие делятся на 3 колонны – одна колонна «бабочки» (бегают и имитируют руками движения крыльев); вторая – «лягушки» (прыгают в приседе и «квакают»); третья – «кузнечики» (прыгают на одной ноге). По сигналу или под музыку играющие по всему залу выполняют заданные движения, по второму сигналу (или с окончанием музыки) играющие строятся в колонны (шеренги, круги).</p>	<p>Команда, выполнившая построение первой объявляется победительницей.</p>	<p>Игра повторяется несколько раз, каждая команда должна быть во всех ролях. При подведении итогов учитывать быстроту и четкость выполнения упражнений. В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять.</p>

20. «ХОРОВОД»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг

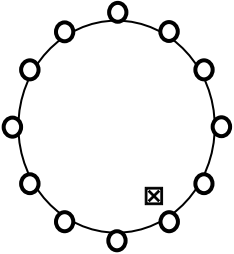
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки, взявшись за руки, образуют круг: «На лужайке поутру Мы затеяли игру Ты – ромашка, я – вьюнок Становитесь в наш венок. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире! А теперь мы ручейки, Мы бежим вперегонки Прямо к озеру спешим Станет озеро большим. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире! Становитесь в круг опять Будем в солнышко играть. Мы – веселые лучи, Мы резвы и горячи. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире!»</p>	<p>Игра прекращается по усмотрению учителя.</p>	<p>Построение из круга можно менять в «цепочку», взявшись за руки, затем снова в круг.</p>

21. «ПУЗЫРЬ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг

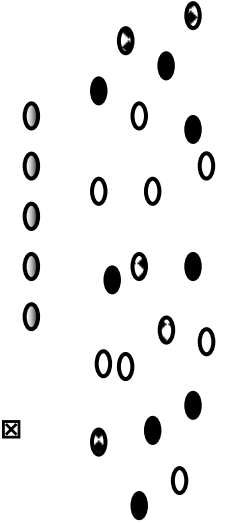
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:</p> <p>«Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся».</p> <p>Игроки расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только учитель скажет «Пузырь лопнул!», игроки опускают руки, приседают и говорят «Хлоп!».</p> <p><i>Вариант игры:</i> игроки расширяют круг одновременно движением шагом (на носках, на пятках, танцевальными шагами) по кругу.</p>	<p>Нельзя отпускать руки без команды учителя.</p> <p>Следить за правильным построением круга.</p>	<p>Игра повторяется несколько раз.</p> <p>В зависимости от количества участников игры можно организовать два круга.</p>

22. «ЗАПОМНИ СВОЙ ЦВЕТ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения; воспитывать внимательность и активность

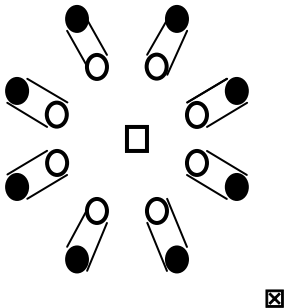
Инвентарь: флажки 4-6 цветов, по 6-8 штук одного цвета

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>У каждого играющего флажок или лист цветной толстой бумаги. На площадке в один ряд ставят четыре-шесть разноцветных флажков, флажки должны быть такого же цвета, как и у играющих. Играющие с флажками в руках размещаются произвольно по площадке за линией старта на расстоянии 8-15 см от расставленных флажков. Учитель до начала игры указывает играющим, как построиться после сигнала у флажка своего цвета. Учитель дает сигнал, играющие бегут к флажку своего цвета и становятся в указанном порядке (шеренга, колонна, круг). После второго сигнала игроки становятся в заранее условленное положение.</p>	<p>Играющие по вызову учителя должны организованно и быстро построиться в указанном порядке. Как только учитель называет другой цвет, стоящие немедленно разбегаются. Побеждает команда, выполнившая быстро указанное построение.</p>	<p>Учитель называет то один, то другой цвет. «Красный», - все играющие, у которых красные флажки, бегут к нему, строясь в указанном до начала игры порядке (шеренга, колонна, круг и т.д.). «Зеленый», - игроки, имеющие зеленые флажки, бегут к нему и строятся. Как только учитель вызвал игроков с зелеными флажками, игроки с красными флажками разбегаются по площадке. Если учитель называет два цвета, то строятся игроки этих цветов.</p>

23. «ПТИЦА БЕЗ ГНЕЗДА»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг; развивать ловкость

Инвентарь: не требуется

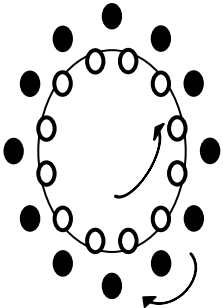
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирают водящего, это «птица без гнезда». Играющие встают в круг по два, лицом к центру. У первых игроков руки на бедрах – это «гнезда»; у вторых руки на плечах впереди стоящих – это «птицы». Водящий стоит в середине круга. По сигналу: «Все птицы, в полет!» «птицы» оставляют свои «гнезда» и летают за водящим, руками имитируя движения крыльев. Внезапно водящий говорит: «Птицы, в гнезда!» играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив руки на плечи, впереди стоящего. Водящий также старается занять одно из «гнезд». Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.</p>	<p>После команды «Птицы, в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в «гнездо» разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!». Игрок, оставшийся без «гнезда» считается проигравшим.</p>	<p>Игру можно проводить под музыкальное сопровождение.</p>

24. «МЫШЕЛОВКА»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве

Инвентарь: не требуется

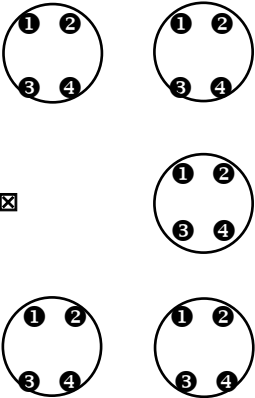
50

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие, изображающие «мышеловку», двигаются по кругу вправо и говорят хором:</p> <p style="padding-left: 20px;">«Ах, как мыши надоели, Развелось их, просто страсть, Все погрызли, все поели, Всюду лезут, вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас!»</p> <p>Игроки, изображающие «мышей», двигаются влево (шагами или подскоками). После слов «Доберемся мы до вас!» «мышеловка» останавливается, играющие поднимают сцепленные руки вверх и говорят хором:</p> <p style="padding-left: 20px;">«Вот поставим мышеловку, Переловим всех сейчас».</p> <p>«Мыши» вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее за вожакom. Учитель неожиданно дает сигнал, и мышеловка «закрывается»: стоящие в кругу приседают и опускают руки вниз. Мыши, оказавшиеся внутри мышеловки, считаются пойманными. Их подсчитывают и отпускают или же оставляют в кругу – мышеловке. Игра начинается сначала. Если пойманных «мышей» отпускают, то играют 3-4 раза и меняются ролями.</p>	<p>Если пойманные «мыши» становятся в круг, то «мышеловка» постепенно увеличивается, а «мышей» становится меньше. В том случае игра продолжается, пока не переловят всех «мышей», а затем играющие меняются местами и ролями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышеловка» может захлопнуться только по сигналу учителя. Если играющие опустят руки раньше сигнала, «мыши» не считаются пойманными. 2. Если в момент сигнала «мышь» окажется под руками играющих, то она считается свободной, если голова у нее снаружи, и пойманной, если голова у нее внутри «мышеловки». 3. Когда играющие, образующие «мышеловку», держат вверх поднятые руки, то все мыши должны пробежать через «мышеловку»: «мыши», уклоняющиеся от пробега, считаются пойманными. 	<p>Игра может проходить с музыкальным сопровождением (марш, полька).</p> <p>«Мышеловка» захлопывается с окончанием музыки.</p>

2.1.4. Игры со строевыми упражнениями, на ориентировку в пространстве для учащихся 3–4 классов
25. «КТО БЫСТРЕЕ ВСТАНЕТ В КРУГ»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве

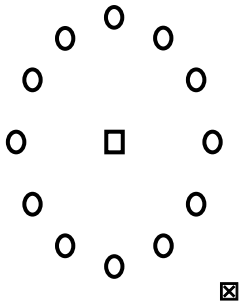
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. 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 учителя 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.</p>	<p>Игроки, идущие в колонне за водящим, имеют право разбежаться только после сигнала. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению игрокам в круг после передвижения.</p>	<p>В кругу можно выполнять заранее выученные ОРУ, движения по кругу.</p>

26. «ПРИГЛАШЕНИЕ»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, быстроту

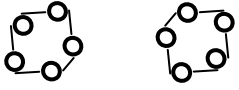

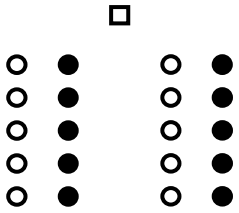
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие выбирают водящего. Игроки становятся по кругу, водящий находится в центре. Игра начинается по указанию учителя. Водящий приближается к любому игроку и делает какое-нибудь движение, например, хлопает в ладоши, ударяет о пол ногой, кланяется и т.д. Приглашенный игрок должен повторить движение водящего и встать за ним. Затем они оба приближаются к другому игроку и, выполняя то же самое или другое движение, приглашают его и т.д. Приглашенные игроки двигаются в колонну по одному за водящим. По сигналу учителя игроки колонны разбегаются и стараются занять свои прежние места в кругу. Водящий также старается занять место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим, и игра начинается сначала.</p> <p><i>Вариант игры:</i> игроки строятся командами в две, три шеренги. Побеждает команда, первая выполнившая построение.</p>	<p>Приглашенные игроки должны повторять движения водящего. Бежать на свои места разрешается только по сигналу руководителя. При подведении итогов отмечаются игроки, кто не был водящим.</p>	<p>Игру можно проводить в два, три круга (используя музыкальное сопровождение).</p>

27. «ПЕРЕМЕНА МЕСТ С ВЫЗОВОМ»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, быстроту


Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <hr style="width: 50%; margin: 10px 0;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </div>	<p>Играющие выбирают водящего. Играющие, кроме водящего рассчитываются на группы по 3-5 человек, образуют круг, взявшись за руки и размещаются по окружности. Учитель дает команду: «Вправо (или влево) по кругу марш!» Играющие каждой группы, не размыкая рук, начинают медленно двигаться вправо (или влево) до следующей команды: «Поменяться местами!» После краткой паузы, отделяющей предварительную часть команды от исполнительной, учитель называет номер, игроки под этим номером должны поменяться друг с другом местами. Например: «Поменяться местами... Вторые!» вращение прекращается. Названные номера выбегают из своих кружков и стараются занять освободившееся место в других группах. Место считается занятым, если перебежавший успеет замкнуть кружок, взявшись за руки с играющими этой группы. Водящий старается во время перебежки занять свободное место в одном из кружков. Игрок, который остается без места, становится водящим. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим.</p>	<p>Разъединять руки и меняться местами разрешается только после команды и вызова номера. Водящему не разрешается сойти со своего места до команды.</p>	<p>Игру можно проводить при выполнении ОРУ на месте. В ходе игры можно использовать музыкальное сопровождение, включая танцевальные движения.</p>

28. «БЫСТРО, ПО МЕСТАМ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в шеренгу, колонну, круг; развивать ориентировку в пространстве

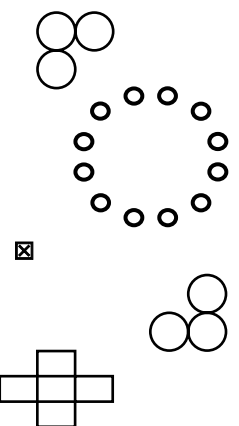
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> <div style="margin-left: 20px;">  </div> </div>	<p>Играющие строятся в шеренгу (колонну, круг). По команде учителя «На прогулку!» (музыкальному сигналу) игроки расходятся по площадке. По сигналу учителя «Быстро по местам!» (с окончанием музыки) игроки строятся в первоначальное построение.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Учитель дает задание показать образными движениями повадки животных («олень», «кони», «медведи», «лисы», «зайцы» и др.), танцевальные шаги. Каждый игрок самостоятельно показывает образными движениями повадки животных. По флажку, поднятым учителем, красного цвета, построится в шеренгу, зеленого – в колонну, желтого – в круг. 	<p>При подведении итогов учитывать быстроту и четкость выполнения упражнений.</p> <p>При командном проведении игры команда, выполнившая построение первой, объявляется победительницей.</p>	<p>Учитель отмечает игроков, изобразивших движениями схожих повадкам животных.</p>

29. «КОСМОНАВТЫ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг, развивать ориентировку в пространстве

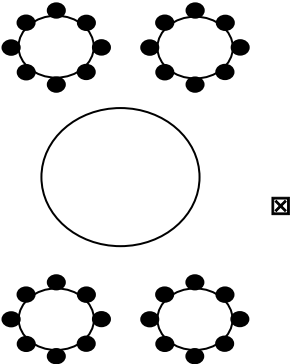
Инвентарь: обручи, разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>На полу, в 3-и различных местах раскладываются 3 – 5 кружков и квадратов (рядом по 3 – 5 кружка) – это «ракеты». Количество мест в ракетах меньше, чем играющих. Игроки, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:</p> <p style="text-align: center;">«Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам, На какую захотим, На какую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим – места нет!»</p> <p>После слова «нет» все разбегаются по «ракетодromу» стараются быстрее занять места в любой «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Затем все становятся в круг и игра повторяется.</p>	<p>Выигрывают игроки, которым удалось совершить большее число «полетов».</p>	<p>Задания по кругу можно усложнять, менять направление.</p>

30. «КРУГ И КРУЖОЧКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать музыкальность

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участники делятся на четыре команды и строятся в круг по углам площадки лицом к центру круга, взяв друг друга за талию (за руки). Звучит музыка, и все строятся в общий большой круг в середине зала и, продвигаясь по кругу, выполняют танцевальные шаги, соответствующие музыкальному сопровождению. С окончанием музыки, играющие разбегаются по своим местам, и строятся в кружочки.</p> <p><i>Варианты игры:</i> каждой команде (кружочку) определить мелодию и соответствующее движение. На «свою» мелодию команда выполняет танцевальные движения, а на незакрепленную ни за кем мелодию перестраиваются в общий круг и выполняют танцевальные движения.</p>	<p>Выигрывает команда, построившаяся раньше других, при правильном исходном положении.</p>	<p>Музыкальные произведения участникам должны быть знакомы, лучше использовать песенно-танцевальный репертуар.</p>

31. «КАРУСЕЛЬ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять движения по кругу; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать внимательность

Инвентарь: веревка 8-10 м

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в два круга, игроки внутреннего берутся за руки. Игра начинается по указанию учителя. Играющие хором говорят: «Вот на площади веселье». Произносятся эти слова, игроки внутреннего круга, подняв вверх соединенные руки, отходят на четыре шага назад, а игроки внешнего круга проходят под руками к центру, тоже делая четыре шага. Затем со словами: «Запестрели карусели», - все, делая четыре шага, возвращаются на свои места, причем играющие, образовавшие внутренний круг, берутся за руки и поднимают их вверх, пропуская под руками игроков, находящихся снаружи. Произносятся следующие слова, играющие повторяют предыдущие движения.</p>	<p>В начале игры можно образовать два круга, которые двигаются каждый в свою сторону, а затем в обратную. В середине площадки на полу из веревки длиной 8-10 м со связанными концами образуют круг. Играющие свободно расходятся по площадке. По сигналу учителя играющие подбегают к кругу, берут его правой (левой) рукой, поднимают с пола и двигаются вправо, говоря хором выше приведенные слова. Вначале играющие двигаются медленно, но дойдя до слов:</p>	<p>Следить за построением при движении по кругу и при смене внешнего и внутреннего круга.</p>

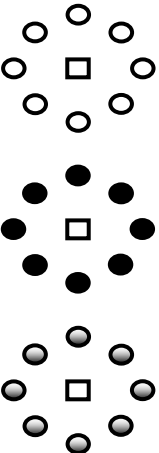
Продолжение игры «КАРУСЕЛЬ»

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>«И народ жужжит, как шмель. Ах, какая карусель!»</p> <p>После этого играющие, стоящие в наружном кругу, поворачивают направо, ставят правую руку в стопочку, а левую опускают на правую игроков, стоящих во внутреннем кругу. Игроки внутреннего круга крепко держаться за руки. Оба круга идут вправо сначала медленно, а потом все быстрее, говоря хором слова: «Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом».</p> <p>Все бегом движутся по кругу без слов. Повторяется мелодия песни. Учитель произносит: «Тише, тише, не спешите, Карусель остановите».</p> <p>Все замедляют ход и переходят на ходьбу со словам: «Раз и два, раз и два – Вот и кончилась игра».</p> <p>Играющие останавливаются и меняются местами: игроки наружного круга становятся внутри и берутся за руки, игроки внутреннего круга становятся снаружи и опускают руки.</p>	<p>«Все бегом, бегом, бегом», - начинают бег. По команде учителя «Кругом марш!» играющие быстро поворачиваются кругом, перехватывают веревку другой рукой и бегут в другую сторону. Со слов: «Тише, тише, не спешите», - играющие двигаются все медленнее и медленнее, останавливаются, кладут веревку на пол и разбегаются по площадке. По сигналу учителя опять бегут к веревке, берут ее, и игра начинается сначала.</p>	

32. «К ФЛАЖКАМ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг, шеренгу, развивать ориентировку в пространстве; воспитывать ритмичность

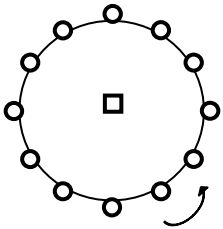
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие стоят в кружках по 6-8 человек. В центре каждого круга – водящий, который в поднятой руке держит флажок определенного цвета. Под музыку все играющие, кроме водящих с флажками, выполняют заданные танцевальные движения. С окончанием музыки, играющие останавливаются, приседают, закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняются местами. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и образуют круг.</p> <p><i>Варианты игры:</i> если флажок у водящих вверх, играющие образуют круг, если в сторону – в шеренгу.</p>	<p>Победитель определяется не только по быстрому построению команды, но и по качеству выполнения танцевальных шагов (ходьба, приставные, переменные шаги, высокий шаг, подскоки, шаг польки и т.д.).</p>	<p>При движении по кругу следить за дистанцией и построением.</p>

33. «ФИГУРЫ»

Задачи: развивать координационные способности, воспитывать сообразительность

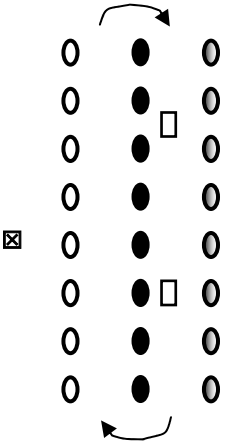
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <p data-bbox="199 632 231 660">☒</p>	<p data-bbox="462 336 1021 632">Игроки выбирают водящего, затем соединяя руки, становятся в круг. По сигналу учителя игроки начинают двигаться по кругу вправо и влево, меняя темп: то медленнее, то быстрее, то, переходя в бег. Учитель регулирует темп подсчетом, хлопками, ударами в тамбурин или музыкальным сопровождением. Внезапно учитель дает сигнал. Игроки останавливаются, разъединяют руки и быстро принимают какую-нибудь позу – «фигуру». Водящий выбирает одну из понравившихся ему «фигур» и ставит на свое место, а сам идет в круг.</p> <p data-bbox="462 632 638 660"><i>Варианты игры:</i></p> <ol data-bbox="462 660 1021 884" style="list-style-type: none"> 1. По договоренности, играющие, после сигнала принимают определенную позу. Водящим выбирается игрок, принявший эту позу лучше всех. 2. Играющие двигаются по кругу танцевальным шагом. 3. Играющие принимают положение, помогающее воспитанию навыка правильной осанки («скольжение», «кошка», «потягивание»). 	<p data-bbox="1045 336 1244 548">Круг останавливается только после сигнала учителя. После сигнала «фигуры» не должны шевелиться.</p>	<p data-bbox="1260 336 1436 576">При подведении итогов игры отмечаются лучшие «фигуры» и повторяют еще раз для всех играющих.</p>

34. «ЛАБИРИНТ»

Задачи: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве

Инвентарь: не требуется

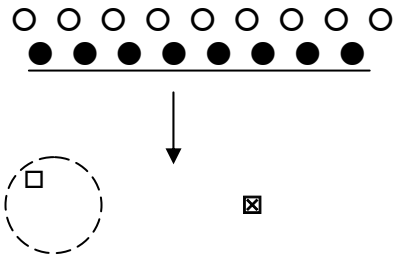
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в шеренги, взявшись за руки образуют лабиринт. Игроки выбирают двух водящих. По сигналу учителя догоняющий начинает ловить убегающего. Убегающий и догоняющий имеют право бегать только по улицам. По сигналу играющие разъединяют руки, быстро поворачиваются направо и налево (по договоренности) и опять берутся за руки, образуя улицы в другом направлении. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то они оба выбирают водящими других игроков, а сами становятся на их место. В ходе игры учитель сигналом изменяет направление улиц, тем самым помогая или мешая догоняющему поймать убегающего.</p>	<p>Водящие не имеют права подлезать под руки или разцеплять их, они могут бегать только по лабиринту. Если догоняющий нарушил это правило и ему удалось догнать убегающего, то это считается недействительным. Если убегающий нарушил данное правило, то он считается пойманным. Играющие, стоящие в шеренгах и образующие улицы, не имеют права препятствовать водящему. Если догоняющий не может догнать убегающего, выбирают новых водящих.</p>	<p>Для оживления игры образующим улицей разрешается шагать на месте, приседать и вставать, а также петь. Водящих назначают по порядку. Игру можно проводить под музыку.</p>

2.1.5. Игры с передвижениями, беговыми заданиями, танцевальными упражнениями для учащихся 1–2 классов

35. «ФИЛИН И ПТАШКИ»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве

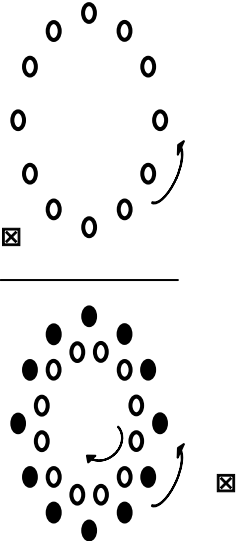
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие выбирают «филина», он прячется в свое «гнездо» (обруч). Подражая крику той «птицы», которую выбрали, играющие «летят» по площадке. На сигнал «Филин!» все «птицы» стараются «улететь в свои гнезда». Если «филин» успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это «птица», и только тогда пойманный становится «филином».</p>	<p>Филин начинает ловить птиц только по сигналу «Филин!». Если филин не отгадает два раза птицу, он сменяется. Игра проводится 3-4 раза после чего отмечаются ни разу не пойманные игроки.</p>	<p>Перед началом игры играющие называют птиц, голосу которых смогут подражать. Прячутся каждый в своем «гнезде» (обруче). Игру можно проводить с 2-3 водящими.</p>

36. «СЛУШАЙ СИГНАЛ»

Задачи: развивать ловкость; воспитывать внимание

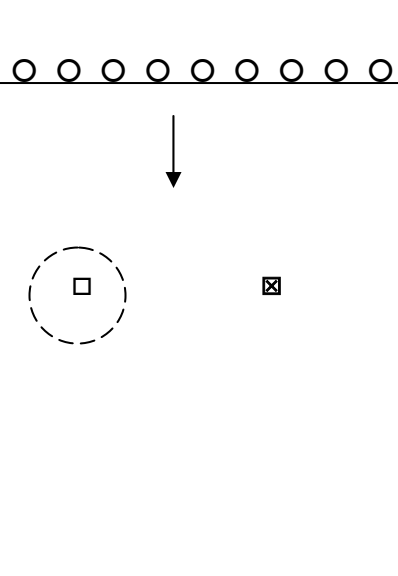
Инвентарь: флажки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие по команде учителя идут в обход. Учитель внезапно дает условный сигнал (хлопок). Если он хлопает один раз, играющие должны остановиться, если два раза – бежать и т.д.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <p>1. Играющие образуют 2 круга: внутренний и внешний. Играющие внутреннего поворачиваются в одну сторону, внешнего – в другую. По указанию учителя играющие меняют направление. Если учитель хлопает 1 раз, останавливается внешний круг, если 2 раза – внутренний. Если 3 раза, оба круга двигаются в разных направлениях. Играющий, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Ошибкой считается: а) неправильное и не соответствующее сигналу движение; б) движение, выполненное с запозданием.</p> <p>2. Та же игра с применением зрительных сигналов. Каждый круг имеет цветной флажок.</p> <p>3. Учитель, поднимая флажки, показывает, как и куда двигаться.</p>	<p>Играющий, допустивший ошибку, должен без указаний учителя встать в колонну последним. Двигаясь в колонне, необходимо равняться в затылок и соблюдать правильную дистанцию.</p> <p>Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним.</p> <p>Побеждают игроки, не допустившие ошибок.</p>	<p>Все предыдущие варианты, но с музыкальным сопровождением.</p> <p>В зависимости от подготовленности учащихся движения можно усложнять, включая танцевальные шаги.</p>

37. «ГУСИ-ГУСИ»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве

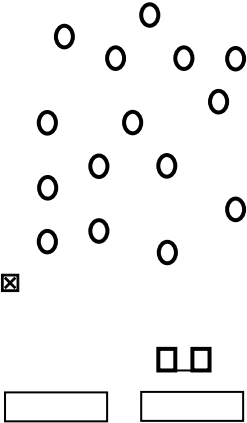
Инвентарь: обруч

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие строятся в шеренгу за чертой. «Хозяйка» (водящий) подходит к «дому» «гусей» (играющих) и кричит: «Гуси, гуси!» «Гуси» отвечают: «Га-га-га!»</p> <p>«Хозяйка»: «Есть хотите?» «Гуси»: «Да, да, да!» «Хозяйка»: «Ну, летите!»</p> <p>«Гуси» вылетают в поле – на площадку и бегают, пока их не позовет «хозяйка»: «Гуси-лебеди, домой!». «Гуси» останавливаются и говорят: «Серый волк под горой!»</p> <p>«Хозяйка»: «Что он там делает?» «Гуси»: «Гусей щиплет» «Хозяйка»: «Каких?» «Гуси»: «Сереньких да беленьких».</p> <p>«Хозяйка»: «Летите скорей домой»</p> <p>«Гуси» летят к себе в «дом», а «волк» выбегает из своего «логова» и старается запятнать кого-либо из убегающих.</p> <p><i>Варианты игры:</i> «Гуси» двигаются по площадке различным способом (прыжки на одной ноге, в приседе и т.д.).</p>	<p>Выбирают новых водящих из не пойманных. «Гуси», которых запятнали, возвращаются обратно и продолжают играть.</p> <p>Побеждают играющие, которых «волк» ни разу не запятнал.</p> <p>«Волк» может выбегать после слов: «Летите скорей домой».</p>	<p>«Гуси» могут залетать в дом или вылетать на поле только после слов. «Волк» может ловить гусей только до линии их дома.</p> <p>Игра может проводиться с музыкальным сопровождением, включая танцевальные шаги.</p>

38. «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

Задачи: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве

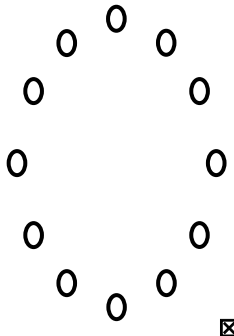
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>В углу площадки обозначается «Льдина». На ней двое водящих-«белые медведи». Остальные игроки-«медвежата». Они размещаются произвольно на площадке. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, выбегают и начинают ловить «медвежат». Догнав «медвежонка», водящие должны соединить свободные руки так, чтобы «медвежонок» оказался между ними. Пойманного отводят на «льдину» и продолжают ловить других. Когда пойманных будет двое, они также берутся за руки и начинают его ловить. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два «медвежонка».</p>	<p>«Медвежатам» не разрешается разъединять руки и вырваться, когда их ведут на «льдину», а «белым медведям» - хватать убегающего за руки и одежду.</p>	<p>Во время игры для отдыха надо подавать сигнал, по которому все останавливаются, а непойманные поднимают правую руку вверх. Игрокам необходимо во время отдыха дать ходьбу на месте, упражнения на дыхание.</p>

39. «ЛОВКИЕ РЕБЯТА»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг; развивать координационные способности

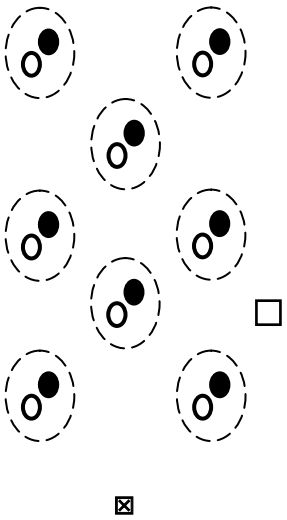
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят по кругу взявшись за руки. Водящий находится в центре круга. По распоряжению учителя игроки двигаются по кругу вправо и влево со словами:</p> <p>«Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – лови!»</p> <p>После произнесения последних слов играющие разбегаются, а водящий старается догнать их и запятнать. Игроки, пойманные водящим, выходят из игры. По сигналу учителя «В круг!» играющие становятся в первоначальное построение. Учитель назначает нового водящего и игра повторяется.</p>	<p>Бежать можно только после слова «Лови!».</p> <p>Пойманным считается тот игрок, которого коснулся рукой водящий.</p>	<p>Игроки, двигаясь вправо и влево, могут выполнять различные движения: на носках, на пятках, в приседе, танцевальные шаги и т.д.</p>

40. «СКВОРЕЧНИКИ»

Задачи: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве

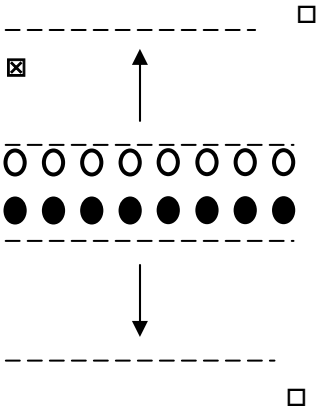
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>В разных местах зала разложить обручи – это «скворечники». В каждом из них размещается одна пара «скворцов». Число играющих – нечетное. Один «скворец» остается без «гнезда» (обруч). Игроки, изображающие «скворцов», бегают (летают) по площадке в разных направлениях. По сигналу «Скворцы прилетели!» они бегут в «скворечники».</p> <p><i>Варианты игры:</i> игру можно проводить из различных исходных положений.</p>	<p>Можно занять любой обруч (скворец). Игрок, оставшийся без места считается проигравшим.</p> <p>По сигналу «Скворцы летят!» игра повторяется.</p> <p>Игрокам нельзя выталкивать друг друга из «скворечника-обруча.»</p>	<p>Игру можно проводить под музыкальное сопровождение.</p>

41. «ТУДА - ОБРАТНО»

Задачи: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве

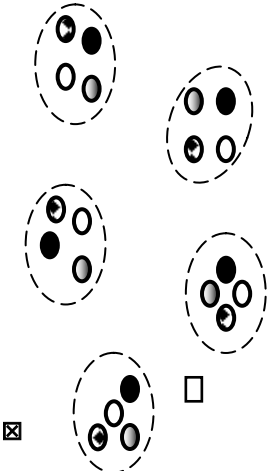
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>На середине площадки на расстоянии 1-2 метров одна от другой чертятся две параллельные поперечные черты. Играющие делятся на две команды. Каждая из них становится в шеренгу на своей центральной черте. По сигналу учителя играющие бегут до границы волейбольной площадки (каждая в свою сторону) и затем обратно. Закончив бег, его участники на своей центральной черте должны принять обусловленное перед началом положение.</p>	<p>Команде, закончившей бег первой, дается выигрышное очко. Игра проводится 5-8 раз. Выигрывает команда, получившая большее количество выигрышных очков. Команде, игрок которой начал бег до сигнала или сделал поворот, не касаясь линии волейбольной разметки, засчитывается поражение.</p>	<p>К судейству привлечь учащихся не участвующих в игре. Игру можно проводить после общеразвивающих упражнений.</p>

42. «ЗВЕРЮШКИ, НАВОСТРИТЕ УШКИ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в круг и умение двигаться в соответствии с музыкальным произведением,

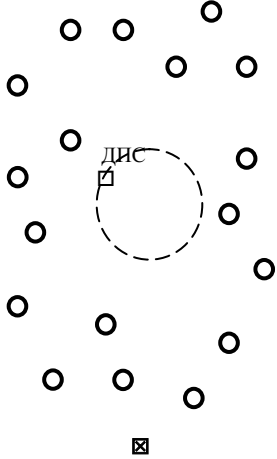
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие по четыре встают в обручи «домики». Выбирается водящий. Под музыку, водящий двигается образно, подражая одному из зверей, и предлагает играющим так же следовать за собой. («Белки» передвигаются быстро семеня ногами, «зайцы» – мелкими прыжками, «мишки» – тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, «лисица» – мягкой, вкрадчивой походкой и т.д.). Образовав общий круг, все пляшут. Неожиданно учитель подает команду: «Охотники идут!» «Зверята» бросаются на свои места и стараются как можно скорее встать в обручи («домики»). Водящий старается встать на любое место в обруче.</p>	<p>Водящие не должны повторяться в движениях «зверей». Бежать в обручи разрешается только по команде «Охотники идут!». Нельзя выталкивать игроков из обруча. Побеждает группа, игроки которой раньше других построятся и игроки, которые ни разу не были водящими.</p>	<p>В кругу играющие могут повторять танцевальные движения за водящим или выполнять заранее выученные ОРУ типа зарядки с музыкальным сопровождением. При подведении итогов отметить водящих (характерные движения зверей, танцевальность).</p>

43. «СВЕТОФОР ДПС»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве; воспитывать внимательность

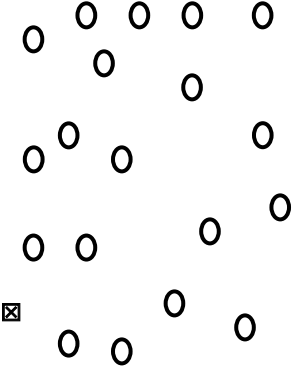
Инвентарь: обруч

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Один из играющих назначается «автоинспектором», остальные выполняют роль «пешеходов», они свободно передвигаются по залу. В центре спортивного зала определяется место расположения пункта ДПС.</p> <p>По команде «Красный!» все играющие должны прекратить движение и замереть, то есть не шевелиться. «Автоинспектор» в это время выходит из пункта ДПС и внимательно осматривает всех пешеходов. Если он замечает играющих, продолжающих двигаться или шевелиться, то он должен отвести их к учителю, который назначает штраф за нарушение правил дорожного движения (приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжки и т.п.). Выполнив штрафное задание, игрок возвращается на площадку. По команде учителя «Желтый!» все играющие должны, стоя на месте, выполнять хлопки ладонями. Команда «Зеленый!» вновь дает возможность играющим свободно передвигаться по залу.</p>	<p>«Пешеходам» нельзя двигаться по сигналу «Красный». В заключение отмечают самых грамотных пешеходов, не нарушивших правил дорожного движения.</p>	<p>Команды: «Красный!», «Желтый!», «Зеленый!» повторяются несколько раз.</p> <p>На сигнал «Красный!» учитель может давать задания: основная стойка – руки за голову и т.д.</p>

44. «В МИРЕ ЖИВОТНЫХ»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве; воспитывать внимание

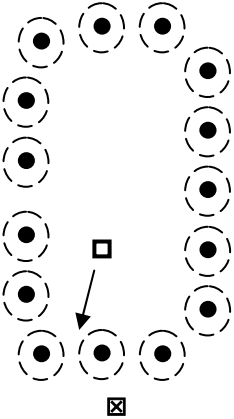
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки распределяются по площадке, назначается водящий. Учитель дает задание показать образными движениями повадки животных. С началом музыки игроки двигаются, изображая животных. С окончанием музыки все замирают в позе изображаемого животного.</p> <p><i>Варианты игры:</i> изобразить птиц, морских обитателей и т.д.</p>	<p>Водящий должен угадать, кого игроки изобразили. При подведении итогов отметить игроков, изобразивших лучшие фигуры.</p>	<p>Водящих может быть несколько. Учитель отмечает самые интересные фигуры, которые в конце игры еще раз повторяются игроками.</p>

45. «ПАРОВОЗИК»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, быстроту

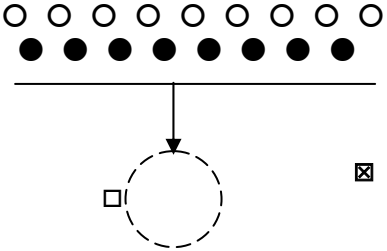
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят в обручах, разложенных на полу (обручей должно быть на один меньше, чем играющих). Один из игроков, водящий – «паровоз». Он «выезжает» из «депо» (руки согнуты, пальцы сжаты в кулачки). Выполняет дробный, топающий шаг по кругу со словами:</p> <p>«Чух-чух, чух, Пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу, Колесами стучу, верчу, Садись, скорее прокачу!»</p>	<p>Все, к кому приближается водящий, должны следовать за «поездом», изображая «вагончики» и выполнять те же движения, что и водящий. Когда «поезд» составлен, звучит музыка и «поезд» набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают обручи и принимают основную стойку. Тот, кому обруча не хватает, становится водящим.</p>	<p>Водящих может быть двое. Положение играющих в обруче может меняться: стойка на одной ноге, упор присев, стойка на носках и т.д.</p>

46. «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Задачи: развивать ловкость, быстроту реакции

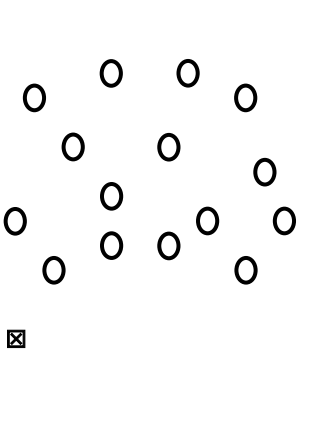
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие выходят из «домов», изображая сбор ягод, продвигаются к «берлоге» и проговаривают: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру. А медведь не спит, и на нас рычит». «Медведь» выбегает из «берлоги», догоняет играющих, пойманных уводит к себе в «берлогу». Выбирают нового «медведя».</p> <p><i>Варианты игры:</i> игра может проводиться с 2-3 водящими. Игра может сопровождаться ритмическими движениями под музыку.</p>	<p>Игракам можно перейти за линию дома, тогда «медведь» выбегает из берлоги. «Медведь» ловит до линии.</p>	<p>При подведении итогов отметить играющих, кто не был пойман ни разу «медведем», и водящих, которые поймали большее количество играющих.</p>

47. «ДВА И ТРИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять танцевальные шаги; развивать ловкость

Инвентарь: карты с цифрами, флажки

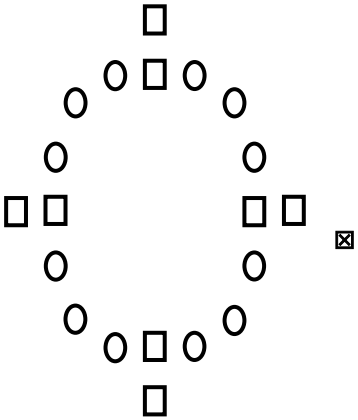
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <p>Diagram illustrating the starting formation for the game «ДВА И ТРИ». It shows 15 circles scattered on a square floor, representing the positions of the players. A small square with an 'X' is located in the bottom left corner of the floor.</p>	<p>Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «Два!» играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» встанут тройками.</p> <p><i>Варианты игры:</i> игроки, оставшиеся без пары и без тройки, выполняют определенное задание.</p>	<p>Игрок, оставшийся без пары, тройки считается проигравшим.</p>	<p>Сигналами могут быть также карты с цифрами, флажки. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением, выполняя танцевальные движения, прыжки.</p>

**2.1.6. Игры с передвижениями, беговыми заданиями, танцевальными упражнениями
для учащихся 3–4 классов**

48. «КАПКАНЫ»

Задачи: развивать координационные способности; воспитывать внимание

Инвентарь: не требуется

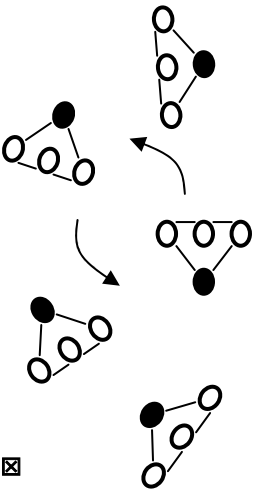
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят в кругу. По команде учителя играющие поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающиеся на пути «капканы» (игроки в паре держатся за руки, поднятые вверх). По сигналу «капканы» захлопываются (пары опускают руки вниз), и игроки, оказавшиеся пойманными, выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число «капканов».</p>	<p>Игра продолжается до тех пор, пока не пойманными останутся 5-6 игроков, они считаются победителями. Сигналы подаются через разные промежутки времени. «Капкан» может захлопнуться только по сигналу учителя.</p>	<p>Игра может проводиться с музыкальным сопровождением, включая танцевальные шаги.</p>

49. «ТРОЙКА»

Задачи: развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве

Инвентарь: скакалки

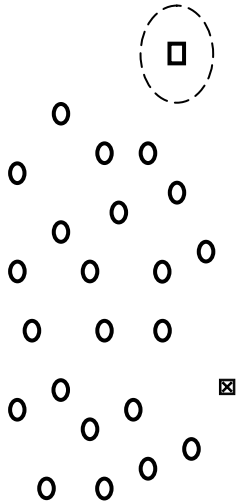
76

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся по четыре человека, образуя «тройки»: трое становятся в один ряд и соединяют руки, - «лошадки». Четвертый становится за ними и берет крайних в тройке за свободные руки – «кучер».</p> <p>По сигналу учителя тройки начинают ритмично двигаться одна за другой по площадке. Играющие идут под музыку, или учитель подсчитывает темп. Игроки двигаются то шагом, то бегом, то подскоками. Внезапно учитель дает сигнал, после которого играющие разъединяют руки и разбегаются в разные стороны по площадке. Учитель, дает второй сигнал, после которого «кучера» ловят своих «лошадок» и запрягают их (составляют тройки, как в начале игры) Тройка, первой справившаяся с заданием, считается победительницей.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» в свободных руках держат концы скакалки – «возжи», и «кучер» ими управляет. 2. Две «лошадки» и «кучер». 	<p>Игрокам не разрешается разъединять руки и разбежаться раньше сигнала учителя. Пойманные игроки не должны вырываться.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры можно тройки организовать из двух «лошадок» и «кучера».</p>

50. «ПАУК И БАБОЧКИ»

Задачи: развивать координационные способности

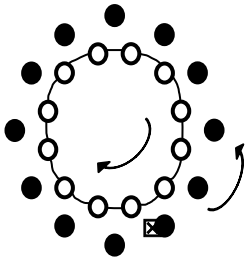
Инвентарь: обруч

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>В одном из углов зала очерчивается кружком (обруч) паутина, где живет «паук» (назначают одного игрока) Все играющие изображают «бабочек». По сигналу учителя играющие разбегаются по всему залу, «бабочки» летают. По сигналу учителя «Паук!» «бабочки» замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. «Паук» выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, «паук» отводит в свою паутину.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <p>1. «Кот идет». Водящий – «кот», все остальные – «мышки в норках». Учитель говорит:</p> <p style="padding-left: 20px;">Мышки, мышки выходите, Порезвитесь, попляшите. Выходите поскорей, Спит усатый кот-злодей!</p> <p>«Мышки» выбегают и начинают приплясывать со словами:</p> <p style="padding-left: 20px;">Тра-та-та, тра-та-та, Не боимся мы ката!</p> <p>По сигналу учителя «Кот идет!» все «мышки» замирают на месте без движения. «Кот» крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». По команде «Кот ушел!» «мышки» начинают бегать.</p> <p>2. По сигналу учителя: «Паук!» или «Кот идет!», «бабочки (мышки)» замирают в заданной гимнастической позе: стойке на одной ноге, другая согнута; равновесии на одной, руки в стороны; приседе и т.д.</p>	<p>Когда «паук» выходит на площадку, «бабочкам» шевелиться не разрешается. За спиной «паука», «бабочки» могут менять позу, но так, чтобы «паук» это не заметил. Водящий выходит по сигналу 2-3 раза. После этого подсчитываются пойманные игроки, выбирается новый водящий, а пойманные игроки возвращаются в игру.</p>	<p>Игру можно проводить с 2-3 водящими. Данный вариант игры удобно проводить под музыку: играющие двигаются под одну мелодию (польку, галоп), а водящий – под другую (марш, вальс).</p>

51. «ЗАПАДНЯ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять танцевальные шаги; развивать ловкость; воспитывать музыкальность

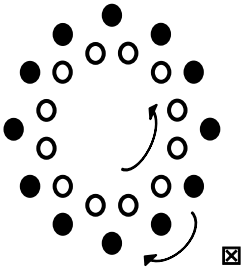
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остаётся мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.</p>	<p>Игрокам внутреннего круга опускать руки можно только по команде (сигналу). При подведении итогов игры отметить игроков, которые не попали (меньшее количество раз) в «западню».</p>	<p>В игре использовать заранее выученные танцевальные шаги. В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять: под одну мелодию игроки выполняют танцевальные шаги, под другую – останавливаются и образуют ворота. С окончанием музыки игроки руки опускают.</p>

52. «БЕЗ ПАРЫ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять танцевальные шаги

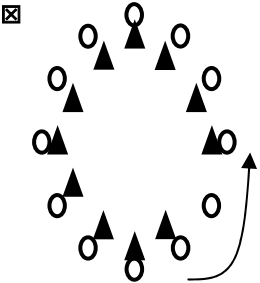
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят в два круга. Играющих во внешнем круге должно быть на одного больше, чем во внутреннем круге. Звучит музыка и играющие начинают движение. Один круг движется по ходу часовой стрелки, другой – в обратном направлении. По сигналу учителя музыка обрывается. Участники игры, произвольно разбиваясь по парам, берут друг друга за руки, причем стараются сделать это как можно быстрее. Тому, кто останется без пары, учитель предлагает выполнить определенное задание; после этого все становятся в два круга, и игра повторяется.</p>	<p>Разбиваясь парами нельзя бегать по центру. При подведении итогов отметить тех играющих, которые ни разу не оставались без пары.</p>	<p>Следить за качеством выполнения танцевальных шагов.</p>

53. «НА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВОЛНЕ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять танцевальные шаги, воспитывать музыкальность

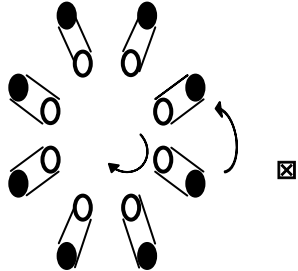
Инвентарь: кегли (скакалки)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Кегли (скакалки) располагают по кругу, играющие стоят за кеглями, количество кеглей меньше, чем играющих. Как только заиграет музыка, игроки начинают двигаться по кругу, как только музыка обрывается, нужно быстро взять кеглю.</p> <p><i>Вариант игры:</i> игроки по кругу могут выполнять задания: танцевальные шаги, прыжки.</p>	<p>Кто остается без кегли, покидает круг.</p> <p>Пока не остановится музыка, кеглю брать нельзя.</p> <p>Через центр пробегать нельзя.</p>	<p>Музыку прослушать, танцевальные шаги должны быть выучены.</p> <p>Упражнения выполняются под веселую музыку размером $2/4$.</p>

54. «НАЙДИ СВОЮ ПАРУ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в два круга, развивать ориентировку в пространстве

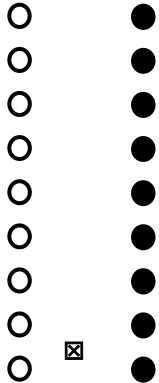
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 20px;">□</div>  <div style="margin-left: 20px;">☒</div> </div>	<p>Играющие становятся в круг парами, лицом в сторону движения и берутся за руки. Под веселую танцевальную музыку они идут по кругу, танцуя, кто как умеет. Внезапно учитель подает сигнал. Все отпускают руки, и те, кто находился во внутреннем круге, быстро поворачиваются и продолжают двигаться в обратном направлении, остальные продолжают двигаться в прежнем направлении. Спустя некоторое время учитель подает второй сигнал, по которому каждый играющий должен быстро найти свою пару и, не останавливаясь, продолжить танец по кругу. Музыка не прекращается ни во время сигнала, ни во время поисков игроки своих пар.</p>	<p>Сигналы подаются через разные промежутки времени. Можно дать возможность играющим разойтись в разные стороны шагов на 10-15, а можно подать сигнал, когда они не успеют сделать и 2-3 шага. Побеждают игроки, сумевшие быстрее встать в пару и совершить меньше ошибок в танцевальных шагах.</p>	<p>В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять. При выполнении танцевальных шагов соблюдать дистанцию, учитывать музыкальность и четкость их выполнения.</p>

55. «ТАНЕЦ УТЯТ»
(французская народная песня)

Задачи: совершенствовать умение выполнять перестроения в шеренги (колонны), круги (два, три, четыре), развивать ориентировку в пространстве

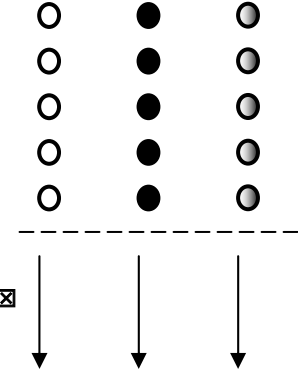
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участвуют две команды и выстраиваются в шеренгах (колоннах). Под музыку выполняют «танец утят»:</p> <p>I. часть 1-4 – 4 раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»); 5-8 – 4 раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).</p> <p>II. 1-4 – приседая и вставая, 4 раза колени вправо-влево («хвостики»); 5-8 – 4 хлопка перед собой.</p> <p>III-IV. Повторить движения частей I, II.</p> <p>Припев. I. 1-8 – 8 подскоков по кругу, держась за руки; II. Повторить движение части I-ой. III- IV. Повторить движения частей I, II в другую сторону и построиться в первоначальное построение.</p> <p><i>Варианты игры:</i> игроки команды образуют после выполнения подскоков по карточке-заданию учителя: круг, два круга, треугольник, квадрат и т.п.</p>	<p>Побеждает команда, сумевшая быстро построиться в шеренгу и выполнившая правильно танцевальные упражнения.</p>	<p>Предварительно повторить танцевальные упражнения перед игрой.</p> <p>В зависимости от играющих команд может быть больше. При подведении итогов учитывать не только быстроту, но и качество выполнения танца.</p>

56. «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗМЕЙКИ»

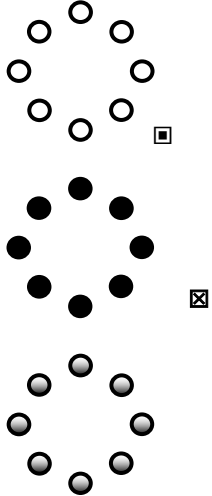
Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в колоннах, воспитывать музыкальность

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на три команды, построенные в колонны в определенном месте. Каждая команда выбирает свою мелодию, например: первая команда – марш; вторая – польку; третья – вальс. Как только зазвучит одна из мелодий, команда, выбравшая её, должна двигаться колонной по площадке в любом направлении за направляющим. Если зазвучит другая мелодия, так же действует следующая команда, а первая останавливается в основной стойке. При звучании третьей мелодии действия команды происходят аналогично.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. После выполнения задания, направляющий встает в конец колонны. 2. Использовать танцевальные шаги. 	<p>Музыка может звучать в различном порядке. При звучании музыки, не выбранной командами, все бегут и принимают первоначальное построение в колонны. Победитель определяется не только по быстрому построению в колонну, но и по качеству выполнения танцевальных шагов по площадке (синхронность, музыкальность).</p>	<p>Музыкальный репертуар может быть песенно-танцевальный, музыка из мультфильмов, сказок.</p>

57. «ТРОПИНКА»

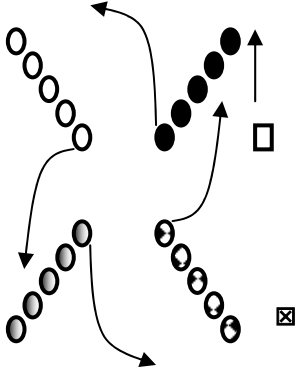
Задачи: совершенствовать умение выполнять построения и перестроения; танцевальные шаги, воспитывать внимание
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на команды по 6-10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега игроков вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в цепочку и присесть. По сигналу «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Горка!» игроки снова строятся в цепочку, но при этом первые встают во весь рост, а вторые приседают, образуя горку.</p>	<p>Команда, сумевшая быстрее выполнить задание получает одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Игру надо начинать, когда все научатся правильно выполнять команды. Игра может начинаться и заканчиваться, используя музыку. По кругу включать танцевальные шаги. При подведении итогов учитывать качество выполнения танцевальных шагов.</p>

58. «КОЛЕСО»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в колонну; развивать быстроту, ловкость

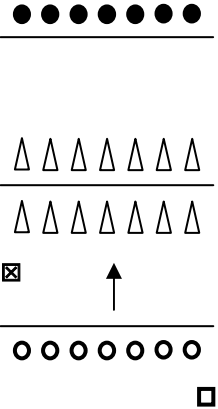
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки по 3-6 человек становятся в колонны лучеобразно лицом в центр круга (это «колесо, колонны – спицы»). Первый игрок стоит на линии круга. Выбирают водящего. Водящий бежит по кругу вокруг «колеса», становится в затылок последнему игроку в любой «спице» и салит его. Тот передает удар стоящему перед ним и т.д. Когда первый в «спице» (колонне) игрок получает удар, он кричит «Есть!», бежит вдоль своей колонны, выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки его «спицы» (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в «спице» последним, становится водящим.</p>	<p>Бежать по кругу игроки колонны могут только после команды: «Есть!». Во время бега и построения в колонну нельзя толкаться. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.</p>	<p>Игру можно проводить после ОРУ.</p>

59. «ПЕРЕБЕЖКА С ВЫРУЧКОЙ»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве; воспитывать внимание

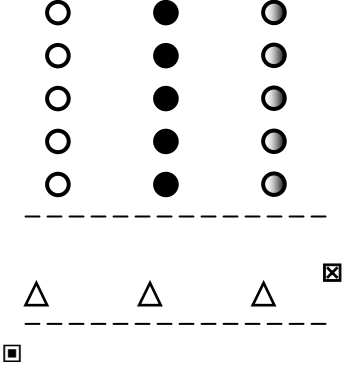
Инвентарь: 20 флажков или булав, цветные повязки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто. Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. 2. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки. 3. Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. 4. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. 5. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. 6. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки. 7. Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры. 	<p>Игра проводится в течение заранее установленного времени (10-15 минут). Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.</p>

60. «НА НОВОЕ МЕСТО»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

Инвентарь: флажки (булавы, конусы)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на 2 (3, 4) команды, строятся в колонны. По сигналу учителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за флажки. Первые номера – «капитаны» остаются на новом месте, принимают исходное положение – заданное учителем (например: стойка на носках, руки вверх и др.), а вторые возвращаются, берут за руки третьих и опять бегут за флажки. Затем остаются вторые номера и выполняют гимнастическое упражнение вместе с первыми, а третьи возвращаются, чтобы взять четвёртых и т.д.</p> <p><i>Варианты игры:</i> учитель может менять И.П. во время игры (например: упор присев, стойка на одной, руки на поясе и др.)</p>	<p>Игрокам нельзя терять сцепление в паре во время бега.</p> <p>Начинать движение бегом только по сигналу.</p> <p>Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне зала.</p>	<p>В зависимости от подготовленности игроков и задач урока расстояние может изменяться. При определении победителя оценивается не только быстрота смены места, но и качества выполнения гимнастического упражнения.</p>

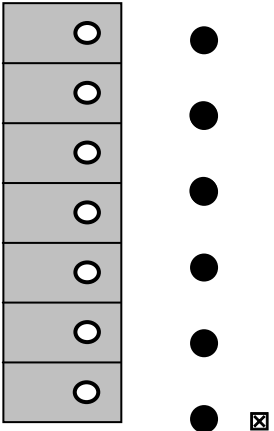
2.2. Игры для основной части урока

2.2.1. Игры с элементами акробатики для учащихся 1-2 классов

61. «ЧЕРВЯЧКИ И ЯБЛОЧКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять группировку

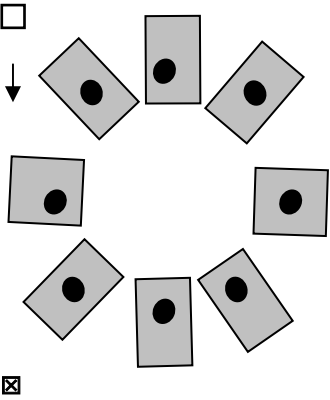
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки размещаются парами: один – «червячок», другой – «яблочко». «Яблочки» в приседе (в положении седеа или лежа) принимают плотную группировку и произносят: «Я яблочко наливное, соком сладким налитое».</p> <p>- «А я зеленый червячок, где здесь сладенький бочок?», - отвечает «червячок», стараясь протиснуть свои ладони между грудью и коленями.</p> <p>Если «червячок» достиг цели он, завершая игру, говорит: «Я попробовал чуток вкусный, сочный, сладкий сок».</p> <p>Если нет – «Я старался, извивался, к соку так и не добрался». Затем игроки меняются ролями.</p>	<p>Учитель оценивает технику выполненного задания каждым учеником.</p>	<p>Игра пройдет успешнее, если игроки сначала разучат стихотворный текст.</p>

62. «ЛИСА И ЕЖИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять группировку

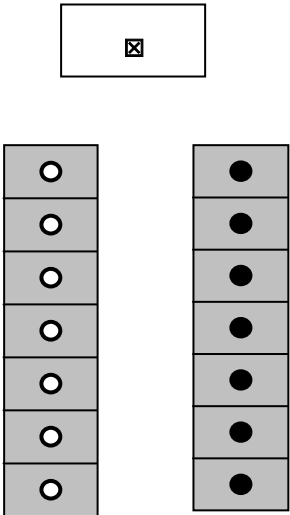
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки располагаются на матах, лежа на спине – это «ежики». Выбирается водящий «лиса». «Лиса» быстро передвигается и старается «съесть» «ежа», касанием рукой за живот, если «еж» не успел сгруппироваться.</p>	<p>Игрок не успевший сгруппироваться, становится водящим – «лисой». «Лиса» может «вращать» «ежика» влево, вправо, вперед, пытаясь раскрыть группировку.</p>	<p>Игру можно проводить в 2-х кругах, в шеренгах, с двумя – тремя водящими.</p>

63. «ТРИ ЛОДОЧКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять перекаты, развивать силу мышц спины и живота

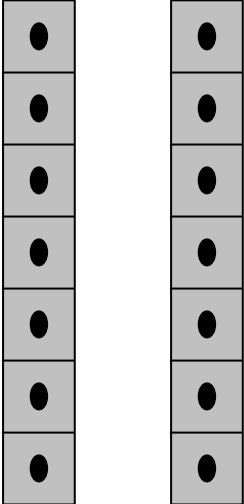
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды. На слова учителя: «Однажды у причала три лодочки качались: Первая лодочка - вот такая! Вторая лодочка совсем другая – вот такая! Третья лодочка – не первая и вторая, а вот такая!»</p> <p>Каждый раз после слов «такая» игроки на матах выполняют ранее изученные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • первая «лодочка» – лежа на животе, руки вверх, перекаты вперед – назад; • вторая «лодочка» – лежа на боку (левом или правом), руки вверх, перекаты; • третья «лодочка» – лежа на спине, руки вверх, перекаты. 	<p>Команда, выполнившая быстро, качественно, технично задание получает баллы. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов.</p>	<p>Повторяя игру можно менять очередность задания – 3,1,2. При выполнении упражнений следить за техникой перекатов.</p>

64. «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА»

Задачи: совершенствовать умение выполнять стойку на лопатках

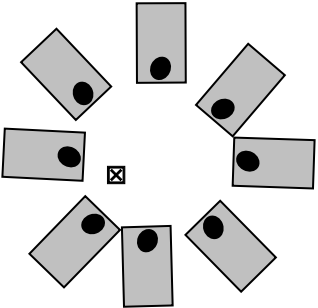
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды. Игроки выполняют стойку на лопатках «березку». «Лесничий» (учитель) посадил маленькие «зернышки» – игроки принимают правильно упор присев. Прошло время – из зернышек проросли корешки, дети перекатом назад выполняют стойку на лопатках, согнув ноги. Прошли годы. Из маленьких «зернышек» выросла целая «роща» высоких, стройных «березок». Их ветки легко развиваются на ветру, а листья шепчутся друг с другом («березки» – игроки выполняют медленные движения ногами в различных направлениях). Их стволы гнутся от бури и гроз («березки» смещают и сгибают туловище вправо, влево). Но когда светит солнышко, «березки» тянутся навстречу лучам (игроки фиксируют стойку на лопатках).</p>	<p>Игроки должны выполнять все требования. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Следует оценивать не только быстроту выполнения, но и качество выполнения упражнений.</p>

65. «НЕВАЛЯШКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять перекаты

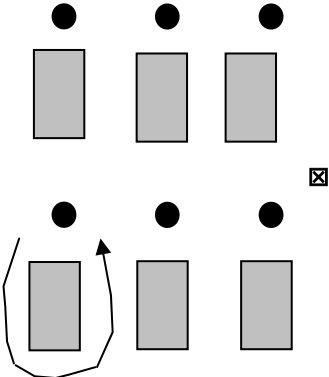
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки принимают присед в группировке – это «неваляшки». Учитель (или водящий) проходя мимо «неваляшек» опрокидывает их на спину, а они должны вернуться в И.П. с одного или нескольких перекатов вперед, назад.</p> <p><i>Вариант игры:</i> водящий должен опрокинуть всех «неваляшек» и обегая круг вторично, запятнать того, кто не успел вернуться в и.п., этот игрок становится водящим.</p>	<p>Игрок, не вернувшийся в И.П. – становится водящим.</p>	<p>Игроки могут выполнять перекаты из седа в группировке, упора присев.</p>

66. «СОВА И ЕЖИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять группировку

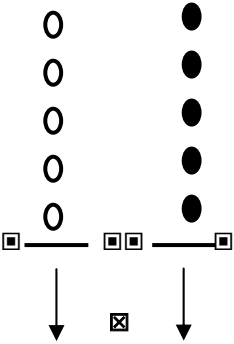
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Учитель говорит: «День». И «ежики» двигаются вокруг мата («полянки») в приседе. «Совушка», сидит, спит в гнезде.</p> <p>Учитель говорит: «Ночь». По этому сигналу все «ежи» выполняют группировку на мате и замирают, а «совушка» просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих неверно выполнил группировку (шевелится). Она забирает его к себе в гнездо. «Совеушка» ловит «ежей» до тех пор, пока учитель не подаст команду: «День!» По сигналу «День» «совушка» улетает к себе в «гнездо», не пойманные «ежи» начинают двигаться</p>	<p>Когда «совушка» выходит на площадку, «ежам» шевелиться не разрешается. Пойманные «ежи» сидят на скамейке в гнезде совушки и не участвуют в игре до смены новой «совушки»</p>	<p>В зале необходимо разместить маты в шеренге, по кругу, хаотично. Перед игрой выполнить группировку из различных и.п. – приседа, сидя, лежа, на боку.</p>

67. «ТАНЕЦ ПОД ВЕРЕВОЧКОЙ»

Задачи: развивать гибкость, ловкость

Инвентарь: длинные веревочки (скакалка)

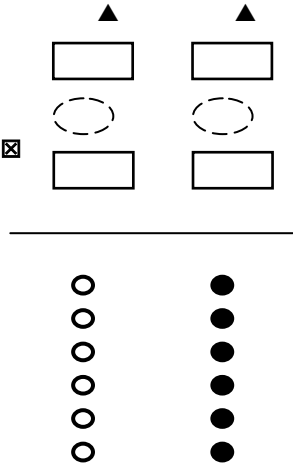
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на две (три, четыре) команды. Перед каждой командой держат веревочку или скакалку на уровне плеч. Каждый игрок по очереди проходит под веревочкой лицом вперед, демонстрируя свою гибкость. Постепенно веревочка опускается.</p>	<p>Побеждает команда, сумевшая преодолеть расстояние меньшее от пола до веревки. Можно организовать турнир между победителем в каждой команде.</p>	<p>Помощниками могут быть освобожденные учащиеся.</p>

2.2.2. Игры с элементами акробатики для учащихся 3-4 классов

68. «ЭСТАФЕТА С ПЕРЕКАТАМИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять кувырок в сторону

Инвентарь: маты, мяч

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать перекат вправо (влево), затем взять мяч, добежать до второго мата и выполнить перекат в сторону с мячом. Затем он бегом возвращается обратно, оставляет мяч около первого мата и, коснувшись рукой второго участника команды, бежит в конец колонны.</p> <p><i>Варианты игры:</i> в ходе эстафеты участник, подбросив мяч, делает кувырок в сторону и, вставая на ноги, ловит мяч. Учувствуют две или более команд.</p>	<p>Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил назначается штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.</p>	<p>Перед колоннами игроков следует положить два мата: один – на расстоянии 1-3м от колонны и второй 2-3 м от первого. Рядом с матами должны лежать волейбольные мячи.</p>

69. «ПОСТРОЙ ПИРАМИДУ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять акробатические фигуры, воспитывать коллективные действия

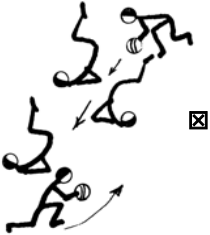

Инвентарь: маты

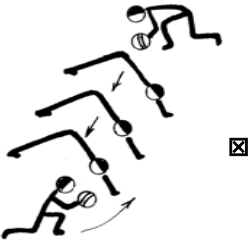

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на команды. Учитель дает задание – построить пирамиду за определенное время, включая упражнения: равновесия, стойки, упоры, стойки на лопатках, «мост».</p> <p><i>Вариант игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изобразить пирамидой: одномоторный или двухмоторный самолет; дом с «приведениями»; пост пограничников с собаками; «горбатый мост»; «чертов мост» и т.д. 2. Изобразить скульптурой спортсменов: штангистов, лыжников, гимнастов, футболистов и т.д. 3. Изобразить памятник, посвященный школьному буфету, педсовету, перемене и т.п. 4. Изобразить картину «Три богатыря», «Тройка», «Бурлаки на Волге» и т.п. 	<p>В пирамиде должна участвовать вся команда. При подведении итогов, отметить команду технично, безошибочно и интересно, выполнившую задание.</p>	<p>Построение пирамид должно быть на матах. Игроки команды могут состязаться одновременно или по очереди.</p>

70. «ТУННЕЛЬ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять стойку на лопатках, «мост», смешанные упоры

Инвентарь: мяч

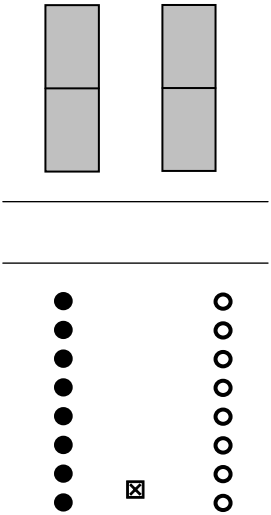
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p style="margin-top: 10px;">рис. 1</p>  <p style="margin-top: 10px;">рис. 2</p> </div>	<p>Игроки каждой команды садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен участников другой шеренги (рис. 1) В конце каждой шеренги с обеих концов стоят два игрока. По сигналу игрок 1 каждой команды бросает мяч так, чтобы он катился по полу к игрокам 2, стоящему напротив в другом конце шеренги. Чтобы пропустить мяч, играющие делают перекат назад, стойку на лопатках с согнутыми ногами, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начале шеренги. В это время игрок, замыкающий шеренгу, встаёт, чтобы принять мяч, брошенный игроком 2. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побудут в роли игроков 1 и 2.</p>	<p>Выигрывает команда, игроки которой быстрее вернутся в исходное построение.</p>	<p>Необходимо следить за дистанцией. Мяч игрокам команды бросать точнее.</p>

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <p>рис. 3</p>  <p>рис. 4</p>	<p><i>Вариант игры:</i> играющие сидят на полу в одной шеренге принимают положение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор лежа сзади (рис. 2); - упор стоя согнувшись (рис. 3); - «мост» (рис. 4). 		

71. «ПОСТРОЙ МОСТ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять «мост»

Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участвуют две и более команд по 4-6 человек в каждой. Перед началом игры выстраиваются в колонны перед линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая. По сигналу учителя первый игрок бежит до условной отметки и становится на «мост». После этого выбегает следующий игрок, пролезит под «мостом», «строит» второй «мост» за первым. Затем под двумя «мостами» проползает третий игрок, за ним – четвертый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под «мостом», а затем командует: «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.</p>	<p>Команда, первая выполнившая задание, объявляется победителем.</p>	<p>Необходимо, чтобы игроки правильно, технично выполняли – «мост» на матах.</p>

72. «АРТИСТЫ ЦИРКА»

Задачи: совершенствовать умение выполнять акробатические элементы




Инвентарь: маты, мячи, обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды. Учитель дает задание: придумать и показать номер с «животными»: с «тиграми», «собачками», «обезьянками», «кошками» и т.п. Одна команда – артисты цирка – показывает номер, другая – зрители, затем команды меняются ролями.</p>	<p>В номере должна участвовать вся команда. Зрители должны определить с какими «животными» команды показывает номер. Команда, показавшая интересный цирковой номер является победителем.</p>	<p>Перед игрой повторить фронтально акробатические элементы: группировку, перекаты из различных исходных положений, кувырки. В номер включить только освоенные акробатические элементы.</p>

73. «БЕГ ПО ШПАЛАМ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять акробатические элементы; развивать гибкость, ловкость

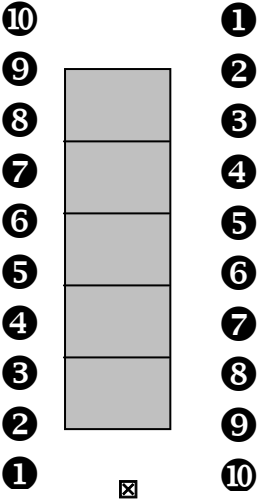
Инвентарь: маты, мяч

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>☒</p>  <p>рис. 1</p>	<p>Игроки каждой команды строятся в шеренгу с интервалом 1 м (рис. 1). По сигналу правофланговый передает мяч своему соседу по команде, а сам ложится на мат на живот. Игрок, получивший мяч, передает его следующему игроку, а сам тоже ложится рядом. Так действуют все игроки (рис. 2). Последний игрок, получив мяч, бежит с ним к правофланговому, перепрыгивая через лежащих игроков, которые встают сразу же, как только игрок перепрыгнет через них. Прибежав, данный игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу и игра продолжается (рис. 3).</p>	<p>Игроки не имеют права сокращать интервал между собой. Выигрывает команда, игроки которой раньше построятся в одну шеренгу.</p>	<p>Игрокам при переходе из стойки в положение лежа нельзя сгибать ноги и сходить с места (через упор стоя согнувшись).</p>
<p>☒</p>  <p>рис. 2</p>			
<p>☒</p>  <p>рис. 3</p>			

74. «ПРИДУМАЙ САМ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять акробатические элементы

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к центру и рассчитываются по порядку. Учитель называет любой номер. В центр выходит игрок одной из команд и показывает два (три) разных движения. Затем под этим же номером выходит игрок другой команды и демонстрирует два (три) движения, не повторяя предыдущих.</p> <p><i>Вариант игры:</i> игрок другой команды не выполняет новые движения, а наоборот точно повторяет движения игрока. В случае неудачи команде начисляется штрафное очко.</p>	<p>Если одно из упражнений повторяется, команде начисляется штрафное очко. Итог игры подводится по сумме штрафных очков.</p>	<p>При определении команды-победительницы необходимо учитывать правильность и четкость выполнения упражнений. В зависимости от количества участников игры можно составить 4 команды, подключая в судейство помощника (освободившихся учащихся).</p>

75. «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАРАФОН»

Задачи: совершенствовать умение выполнять гимнастические элементы

Инвентарь: маты, скамейки

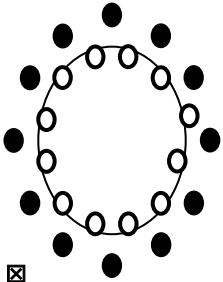
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p style="text-align: center;">финиш</p> <p style="text-align: center;">4 5</p> <p style="text-align: center;">3 2</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">3 2</p> <p style="text-align: center;">4 5</p> <p style="text-align: center;">финиш</p>	<p>Две команды должны преодолеть все препятствия, выполнить задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение по двум скамейкам (вправо, влево) в упоре стоя, упоре лежа. 2. На матах перекаты «бревнышком». 3. Пробежать по перевернутой скамейке, руки в стороны. 4. На матах два кувырка вперед. 5. На матах два кувырка в сторону и финишировать. 	<p>Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. За каждую ошибку при выполнении упражнений начисляются 2 секунды штрафного времени. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.</p>	<p>В заранее продуманном порядке в зале должны быть расставлены снаряды. При отсутствии парных снарядов команды соревнуются поочередно.</p>

2.2.3. Игры с прыжками для учащихся 1-2 классов

76. «ТЕРЕМОК»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки, воспитывать смелость

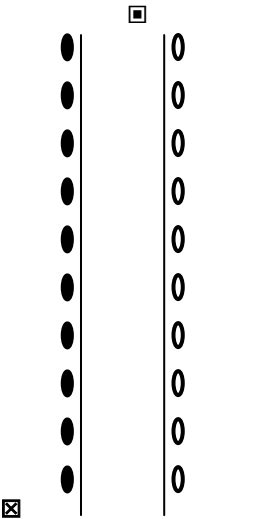
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды. Одна команда, взявшись за руки, встанут в круг – это «теремок», другая – за кругом, это «зверята». Игроки с учителем в кругу двигаются вправо (влево), опуская и поднимая сомкнутые руки со словами:</p> <p>«Строим, строим теремок Он не низок, не высок, Заходите к нам, зверята, Кто промок и кто продрог!»</p> <p>«Зверята» забегают в «теремок» и прыгая на одной и двух ногах приговаривают:</p> <p>«В теремке лесной народ, Пляшет, песенки поет!»</p> <p>Игроки в кругу хлопают «зверяткам» и все вместе говорят:</p> <p>Прыг-скок, прыг-скок, завалился теремок!</p> <p>С этими словами игроки в кругу, соединяя руки, приседают. По сигналу учителя: «Раз, два, три!» «Зверята» должны выпрыгнуть из «теремка». Тот, кто не успел выбывает из игры или остается в кругу – «теремке».</p>	<p>Если «зверята» становятся в круг, то «теремок» постепенно увеличивается, а «зверят» становится меньше. В том случае игра повторяется несколько раз, затем играющие меняются полями. Выигрывает команда с наибольшим количеством оставшихся игроков.</p>	<p>Движение по кругу можно разнообразить танцевальными шагами.</p>

77. «ПЕРЕМЕНА МЕСТ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки; развивать ловкость

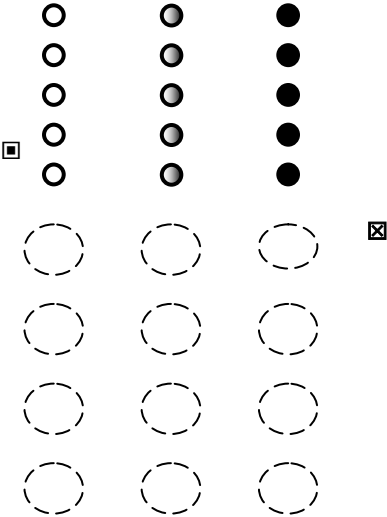
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга. По сигналу учителя они бегут на встречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, повернуться лицом к центру площадки и построиться в шеренгу.</p> <p><i>Варианты игры:</i> игру можно проводить из различных исходных положений. При повторении игры можно менять способы передвижения: прыжками на одной, двух ногах, подскоками и т.д.</p>	<p>Побеждает команда, сделавшая это быстрее. При перебежке игроки, чтобы не мешать друг другу и не столкнуться с бегущими навстречу, должны придерживаться правой стороны.</p>	<p>В ходе игры можно использовать музыкальное сопровождение. При подведении итогов учитывать не только быстроту, но и качество выполнения заданий.</p>

78. «ПРЫЖКИ ПО ПОЛОСКАМ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки

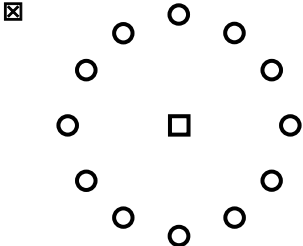
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Вдоль зала в одну линию раскладывают 6-8 обручей (квадратов). Расстояние между ними 40-50 см. Таких линий готовят три. Играющие делятся на три команды, каждая команда становится в колонну по одному. Игроки, стоящие в колоннах первыми, становятся в первые обручи. По сигналу учителя, прыгая на обеих ногах с промежуточным прыжком из обруча в обруч, они должны сделать 6-8 прыжков. За правильное выполнение прыжков каждый игрок получает одно очко. После прыжков игроки первой тройки становятся в конец своих колонн. Затем прыгают следующие трое.</p>	<p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Прыжки можно выполнять на двух и одной ноге. Следить за техникой прыжков.</p>

79. «УДОЧКА!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки

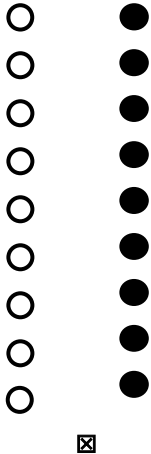
Инвентарь: скакалка, грузик («удочка»)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Веревка или скакалка длиной 3-4 м к концу которой привязывают легкий груз. Игроки становятся в круг лицом к центру, с интервалом в один шаг. В центре круга стоит игрок или учитель и крутит «удочку» так, чтобы она «скользя по полу», проходила под ногами подпрыгивающих при этом игроков.</p>	<p>При подведении итогов игры отметить игроков ни разу не задевших «удочкой».</p>	<p>Следить за техникой прыжков.</p>

80. «ВОРОБУШКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят в шеренге. По команде «Полетели!» звучит музыка и «воробушки» свободно летают. Как только музыка прекращается, звучит команда «В гнездо!».</p> <p>Играющие занимают свои места.</p> <p><i>Варианты игры:</i> построение может быть в две, три шеренги (колонны), круг.</p> <p>Участники выполняют задание прыжками на одной, двух ногах.</p>	<p>Построение только после сигнала.</p> <p>Нельзя стоять на месте, толкаться.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая быстро указанное построение.</p>	<p>Следить за равнением в построении.</p>

81. «ВОЛК ВО РВУ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки; развивать координационные способности

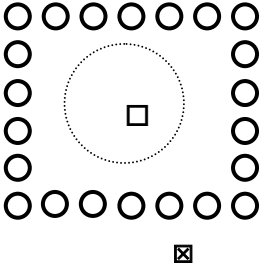
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Посредине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70 см. одна от другой – «ров». Один или два водящих – «волки» находятся во рву. «Козы» размещаются на одной стороне зала, за линией «дома». На противоположной стороне зала, обозначается линия, отделяющая «пастбище». По сигналу учителя «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая на другую сторону, перепрыгивая через «ров». «Волки» ловят «коз».</p>	<p>«Волки» (водящие) не должны выходить из «рва». Выигрывают «волки», поймавшие большее количество «коз», и игроки, не попавшиеся «волкам».</p>	<p>После двух, трех перебежек водящие меняются.</p>

82. «ПОПРЫГУШКИ-ВОРОБУШКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки, развивать координационные способности

Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>В зале обозначается круг. Играющие, кроме одного водящего изображают «воробьев» и располагаются за кругом. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. В середине круга – «кошка». Она старается осалить «воробьев».</p>	<p>Пойманные «воробьи» остаются в кругу. Через круг бегать запрещено. Воробушек, которого осалили становится водящим и игра продолжается.</p>	<p>Можно прыгать на одной ноге или ввести 2-х водящих – «кошек».</p>

2.2.4. Игры с прыжками для учащихся 3-4 классов

83. «ХИТРАЯ ЛИСА»

Задачи: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве

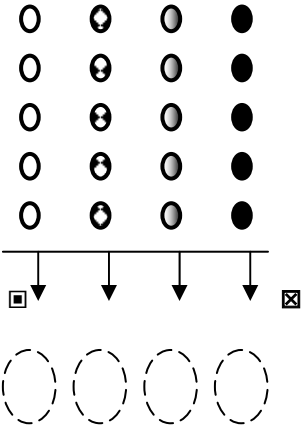
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По сигналу учителя водящий «лиса» начинает игру. Двигаясь, около обручей, «лиса» приглашает игроков из одного обруча следовать за ним и начинает делать различные движения: приседания, выпады, подскоки. Приглашенные игроки, следуя в колонне за «лисой» по всей площадке подражают его движениям. Внезапно водящий говорит: «Охотник!» Игроки бегут как можно скорее в свой круг. «хитрая лиса» также старается вбежать в один из кругов. Игрок, оставшийся без места, становится водящим «хитрой лисой», и игра начинается сначала.</p>	<p>Водящий, двигаясь между игроками, приглашает сразу всю группу одного круга, затем другого и т.д. Играющие должны повторять движения водящего. Бежать в свой круг разрешается игрокам только после сигнала водящего: «Охотник!» При подведении итогов отметить самую «хитрую лису» среди водящих и самую быструю и дружную группу.</p>	<p>Группы определить в зависимости от количества участников.</p>

84. «ВЕСЕЛЫЙ БАШМАЧОК»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки на одной

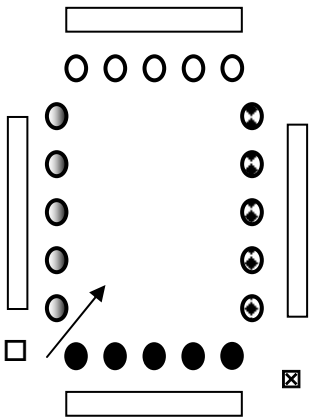
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на 3-4 команды, стоя в колонне. Все участники снимают один чешек (кроссовок) и кладут в обруч, который находится напротив каждой команды. По сигналу первый участник прыгает на одной ноге до обруча, ищет свой чешек (кроссовок), надевает и бегом возвращается обратно, то же проделывают следующие участники команды.</p>	<p>Выигрывает команда, которая построилась в первоначальное построение.</p>	<p>Расстояние в зависимости от подготовленности играющих можно увеличивать.</p>

85. «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

Задачи: развивать ловкость, прыгучесть

Инвентарь: 4 гимнастические скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Площадку ограничивают с четырех сторон гимнастическими скамейками, образуя «курятник». Выбирают водящего – «лиса». Игроки изображают «кур», которые находятся в «курятнике». «Лиса» находится вне «курятника». По указанию учителя начинают игру. «Лиса» старается проникнуть в «курятник» и поймать, запятнать «курицу». Чтобы спастись от «лисы», «куры прыгают на насесты» (гимнастические скамейки). Как только «лиса» удаляется, «куры» спрыгивают с них. «Лиса» в удобный момент пытается запятнать играющих. Запятнанный меняется с «лисой» местами. Игра продолжается.</p>	<p>Нельзя долго стоять на скамейке: как только «лиса» удаляется, надо с нее спрыгнуть. Спастись от «лисы» можно только прыжками на скамейку.</p>	<p>Игру можно проводить с двумя водящими. Перед игрой выполнить правильное приземление на полу, затем со скамейки.</p>

86. «ПАРАШЮТИСТЫ»

Задачи: Совершенствовать умение выполнять соскоки в глубину

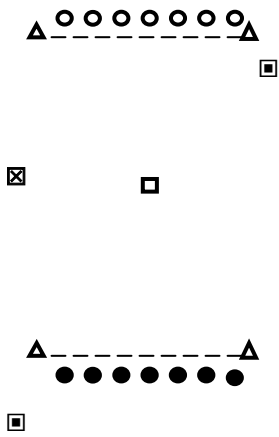
Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, обручи (разметки)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Перед игрой, параллельно устанавливаются две гимнастические скамейки, одна от другой на расстоянии 3-4 м. Перед каждой скамейкой в 50 см от нее, кладется по 3 (4) обруча. Пятый кружок кладется перед концом скамейки в 1 м от нее. Кружки - места приземления парашютистов. Играющие делятся на две команды. Команды располагаются шеренгами лицом друг к другу у противоположных сторон зала. Двенадцать играющих из одной команды становятся на скамейки 3 (4) человека и по сигналу учителя тройками (четверками) прыгают в обручи. Затем эти же игроки, встав снова на скамейки, поточно один за другим прыгают в обручи, дальний от скамейки. За каждое точное, правильное приземление играющий получает очко. Следующими прыгают игроки другой команды.</p>	<p>Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Для определения точности прыжков назначаются трое судей. Прыжки можно усложнить различным положением рук, поворотами 45, 90, 180 градусов.</p>

87. «ПЕРЕБЕЖКИ С ПРЫЖКАМИ И ПЕРЕМЕНОЙ МЕСТ»

Задачи: Совершенствовать умение выполнять прыжки; развивать ловкость

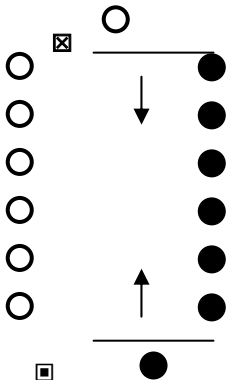
Инвентарь: две веревки длиной 6-8 м, четыре стойки отличительные цветные повязки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <p>The diagram illustrates the starting setup for the game. It shows two parallel starting lines, each marked with a triangle at each end and a series of circles in between. Four square markers represent stanchions: two are placed between the starting lines, and two are placed further out on the court. A small square with an 'X' is also shown on the left side of the court.</p>	<p>На противоположных сторонах зала устанавливаются по две стойки, между которыми натягивается веревка (резина) на высоте 30-40 см – это линия старта. Играющие делятся на две команды, которые становятся в шеренгу за свои линии старта. По середине площадки становится водящий. По сигналу игроки обеих команд, перепрыгнув через свою веревку, бегут на противоположный конец площадки и перепрыгивают через веревку другой команды. Во время перебежек водящий старается запятнать как можно больше игроков. Запятнанные игроки выходят из игры. Игроки, которые во время прыжка коснулись веревочки, также выходят из игры.</p> <p><i>Вариант игры:</i> пойманные игроки из игры не выходят, но за каждого пойманного игрока команда получает штрафное очко. В данном случае игра идет на время. Команда, получившая за установленное время меньшее количество штрафных очков, побеждает.</p>	<p>Игра продолжается до тех пор, пока из одной команды не выйдет больше половины игроков. Эта команда считается проигравшей.</p>	<p>Одной из команд необходимо иметь отличительные цветные повязки на руках. К судейству привлечь учащихся не занятых в игре.</p>

88. «ПРЫГУНЫ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки

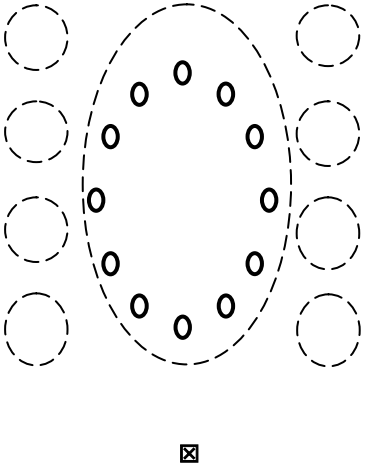
Инвентарь: мел

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По сигналу первые игроки команд прыгают с места вперед, стараясь попасть в дальний сектор. Судьи отмечают, сколько очков каждый получил. Затем прыгают вторые и т.д.</p>	<p>Игроку не разрешается перейти линию старта или наступить на нее. Победитель определяется по большому количеству набранных очков.</p>	<p>Необходимо следить за правильностью выполнения задания.</p>

89. «КОННИКИ-СПОРТСМЕНЫ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять прыжки

Инвентарь: обручи или ограничители

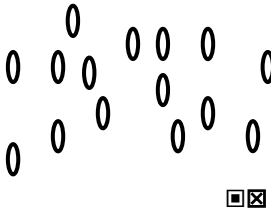
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По команде учителя игроки двигаются в обход начерченного большого круга – «манежа» шагом или бегом, с высоким подниманием бедра, с поворотами кругом и т.д. Вдоль длинной стороны площадки (зала) обозначают «стойла для лошадей» - на два-три меньше числа участников. По сигналу учителя конники-спортсмены бегут к «стойлам», стремясь занять любое свободное из них.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки двигаются по кругу прыжками с одной ноги на другую, руки на поясе. 2. Игроки двигаются по кругу прыжками на двух с небольшим передвижением (вперед, назад, вправо, влево), одна рука впереди, другая вверху. 	<p>Игроки, оставшиеся без «стойла» проигрывают.</p>	<p>Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.</p>

2.2.5. Игры на равновесие для учащихся 1-2 классов

90. «СОВУШКА»

Задачи: развивать координационные способности

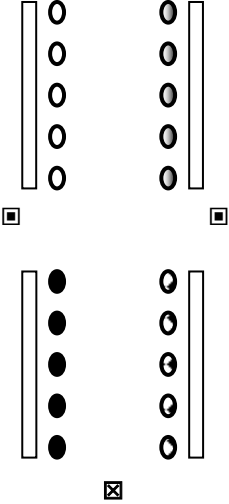
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>На площадке отводится место – «гнездо», где живет «совушка». Остальные играющие выполняют роль «бабочек», «стрекоз», маленьких птичек. Они свободно бегают по залу, имитируя движения крыльями. По команде учителя «Ночь!» все играющие должны остановиться, принять какую-либо позу и не шевелиться. По этой команде «совушка» вылетает из гнезда и смотрит, кто «не спит». Того, кто шевелится, «совушка» берет за руку и ведет в своё «гнездо». Через 10-15 сек. Учитель дает команду «День!», по которой «совушка» улетает в своё гнездо и все играющие опять начинают бегать по залу.</p> <p><i>Варианты игры:</i> По сигналу «Ночь!» играющие останавливаются и принимают: позы на равновесие: стойку на носках, стойку на одной, другая согнута; спортивные позы: «боксер», «плавец», «гимнаст» и др.; позы, связанные с трудовыми навыками (копают землю, косят траву, колют дрова, тянут канаты и т.д.).</p>	<p>Кого «совушка» взяла в свое гнездо, тот пропускает оду игру.</p> <p>Во время игры учитель отмечает игроков, которые приняли интересные стойки.</p>	<p>Игру можно проводить под музыкальное сопровождение.</p> <p>Перед игрой учитель показывает несколько поз: «лыжника», «метателя», «пловца», «конькобежца», боксера и т.д.).</p>

91. «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Задачи: развивать координационные способности

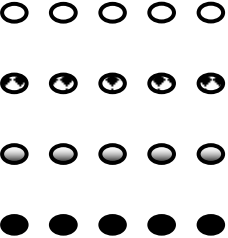
Инвентарь: скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух (трех, четырех) команд стоят на скамейках. Учитель показывает серию образующих упражнений, которую ученики повторяют вслед за ними. Перед игрой определяется одно или два «запрещенных» движения, которые игроки делать не должны.</p>	<p>Игрок, выполнивший «запрещенное» движение вслед за преподавателем, получает штрафное очко. Выигрывает команда с наименьшим количеством штрафных очков.</p>	<p>Игру можно проводить под музыку. Следить за осанкой, точностью движений.</p>

92. «ЦАПЛЯ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять равновесие

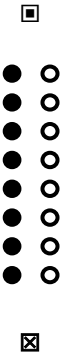
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух (трех, четырех) команд стоят в шеренгах (колоннах). По сигналу учителя «болото» игроки принимают стойку на одной ноге, другая согнута вперед (в сторону), руки на пояс.</p> <p><i>Варианты игры:</i> усложнить задание – игрокам по сигналу закрыть глаза.</p>	<p>Игрок, потерявший равновесие, принимает упор присев. Побеждает команда с наибольшим количеством оставшихся игроков.</p>	<p>Игру можно проводить во время выполнения общеразвивающих упражнений.</p>

93. «СОХРАНИ РАВНОВЕСИЕ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять равновесие

Инвентарь: не требуется

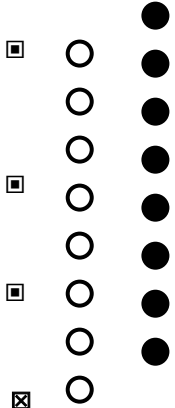
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят на одной ноге лицом друг другу на расстоянии вытянутой руки и стремятся, толкаясь руками, вывести партнера из равновесия. Потерявший равновесие считается проигравшим.</p>	<p>Побеждает игрок, устоявший на месте. Соревнование может быть как между парами, так и одновременно между командами, набравшими за определенное время большее количество побед.</p>	<p>К судейству можно привлечь освобожденных от занятий учащихся. Расположение может быть в шеренгах, кругах.</p>

2.2.6. Игры на равновесие для учащихся 3-4 классов

94. «НЕ ТЕРЯЙ РАВНОВЕСИЯ»

Задачи: развивать координационные способности

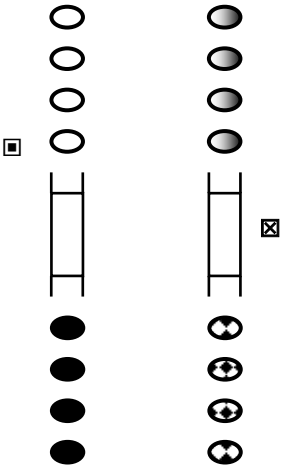
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой – проигрывает.</p>	<p>Побеждает игрок, устоявший на месте. Соревнование может быть как между парами, так и одновременно между командами, набравшими за определенное время большее количество побед.</p>	<p>К судейству можно привлечь освобожденных от занятий учащихся. Расположение может быть в шеренгах, кругах.</p>

95. «ВСТРЕЧИ НА СКАМЕЙКЕ»

Задачи: развивать ловкость; воспитывать тактическое мышление

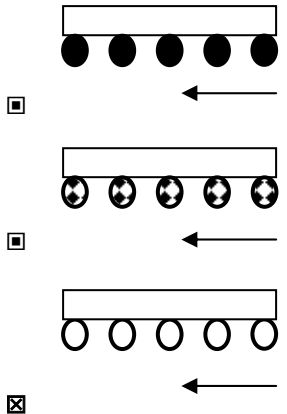
Инвентарь: скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки каждой команды строятся по обе стороны гимнастической скамейки (перевернутой). По сигналу направляющие каждой команды встанут на скамейку и на середине ее, находясь друг от друга на расстоянии вытянутой руки, стараются при помощи ударов и обманных движений, заставить соперника прыгнуть со скамейки. Игрок, сумевший устоять на скамейке, продолжает борьбу с очередным соперником.</p>	<p>Игрок, устоявший на скамейке получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры можно составить 4 команды, подключая для судейства помощников.</p>

96. «ПЕРЕЙДИ, НЕ УПАДИ!»

Задачи: совершенствовать умение сохранять равновесие

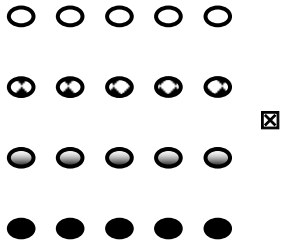
Инвентарь: скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух-четырех команд строятся на скамейках в шеренгу. По сигналу учителя, начиная с направляющего, игроки приставными шагами, лицом к игрокам переходят в конец шеренги, помогая и придерживая друг друга.</p>	<p>Количество игроков должно быть равным. Игрокам при «переходе» нельзя вставать на пол. Игрок, сошедший со скамейки на пол, получает штрафное очко. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Игроку нельзя выполнять задание пока предыдущий игрок не встал в конец шеренги. Игрокам нельзя толкаться.</p>	<p>Необходимо следить за правильностью выполнения задания.</p>

97. «ЛАСТОЧКА»

Задачи: совершенствовать умение сохранять равновесие

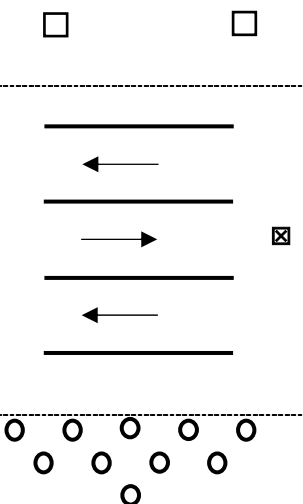
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух (четырех) команд стоят в шеренгах (колоннах). По сигналу учителя игроки выполняют пять быстрых поворотов на 360° на месте и сразу выполняют равновесие на одной ноге (другая назад), руки в стороны.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <p>1) Игроки выполняют прыжок с поворотом на 180° и сразу равновесие на одной ноге, другая назад.</p> <p>2) Игроки выполняют обычное равновесие на одной ноге, затем не касаясь пола переходят в заднее равновесие, повторяют 2-3 раза.</p>	<p>Игрок, потерявший равновесие, принимает упор присев. Через 30-40 сек. объявляется победитель. Выигрывает команда с наибольшим количеством оставшихся игроков.</p>	<p>Перед игрой повторить технику выполнения равновесия. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение.</p>

98. «ГУСИ-ЛЕБЕДИ!»

Задачи: совершенствовать умение сохранять равновесие; воспитывать внимательность

Инвентарь: разметки

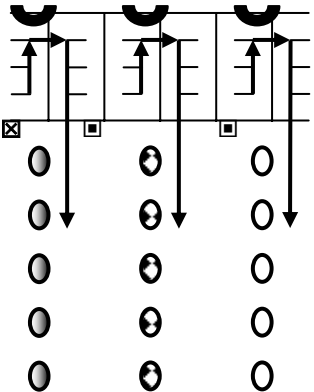
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>На одной стороне площадки обозначается «гусятник». В центре зала разметкой образуют «дорогу между гор», шириной 2 м. На другой стороне площадки обозначается «дальняя гора», за которой находятся два водящих – «волки». Остальные играющие – «гуся» - в «гусятнике». По команде: «Гуси-лебеди – в поле!» «гуся» проходят по «горной дороге» на место «выгона», где и гуляют. По сигналу учителя: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!» - «Волки» преследуют «гусей» до «гусятника», а затем возвращаются в «логово».</p> <p><i>Варианты игры:</i> «Гуси-лебеди» передвигаются по «дороге» различным способом (на носках, руки на поясе; высоким шагом и т.д.).</p>	<p>Выигрывают «гуся» не попавшиеся «волкам».</p>	<p>Игру можно проводить 2,3 раза, количество водящих можно увеличить.</p>

2.2.7. Игры на лазание для учащихся 1-2 классов

99. «МЕДВЕЖАТА – ЗА МЕДОМ!»

Задачи: совершенствовать умение выполнять лазание по гимнастической стенке

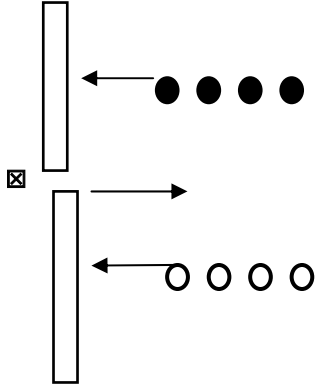
Инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие стоят в 2-х (3,4) колоннах перед гимнастической стенкой – это «медвежата», стенка - «дерево», на которомверху «ульи с медом». Учитель говорит: «Медвежата – за медом!». Игроки, стоящие первыми выполняют лазание вверх до верхней рейки, лазание вправо (влево) приставными шагами, лазание вниз и становятся в конце колонны, лазание начинают вторые и так далее поточным способом.</p> <p><i>Вариант игры:</i> установить наклонные скамейки под углом 30°.</p>	<p>Учитель отмечает игроков, правильно выполнивших упражнение.</p>	<p>Учитель может указать способы лазания вверх, вниз: одноименно и разноименно.</p>

100. «РЕМОНТ КОСМИЧЕСКОГО КОРАБЛЯ В ОТКРЫТОМ КОСМОСЕ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять лазание по гимнастической стенке

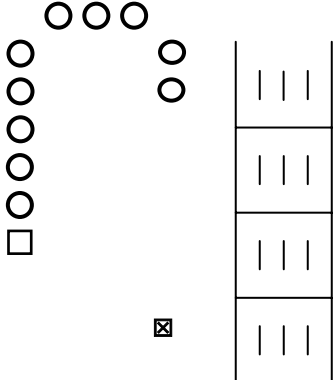
Инвентарь: гимнастическая стенка, скакалки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Перед игрой на каждом пролёте гимнастической стенки или через один подвешивается какой-либо предмет (или завязывают скакалку). Игроки делятся на две (три команды). По сигналу учителя игроки, стоящие первыми выполняют лазание вверх и вниз по гимнастической стенке произвольно, производят «ремонт космического корабля», коснувшись скакалки (предмета), становятся в конце колонны. Лазание начинают вторые и так далее поточным способом.</p>	<p>Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить задание. Нельзя спрыгивать с гимнастической стенки</p>	<p>По мере освоения упражнений игроки могут переходить к лазанию вверх и вниз по гимнастической стенке одноименным, разноименным способами. Следить за техникой лазания.</p>

101. «СОЛНЦЕ И ДОЖДЬ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять лазание по гимнастической стенке

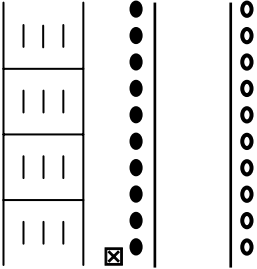
Инвентарь: гимнастическая стенка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки медленно бегут в колонне (две, три) по одному – «стая птиц». Впереди водящий – «вожак». Он может свободно менять направление «полёта стаи» в пределах указанной учителем площадки. Учитель произносит «Дождь!» – «птицы» разлетаются, каждая спешит спрятаться от ненастья на гимнастическую стенку. По сигналу «Солнце!» – «птицы» слетаются в стаю за «вожаком», продолжают «полет».</p> <p><i>Варианты игры:</i> в зависимости от подготовленности учащихся.</p>	<p>Учитель отличает «птиц» быстро умеющих «спрятаться» от «дождя».</p>	<p>Игра повторяется 5-6 раз, можно указывать способы. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением. Водящего можно менять.</p>

102. «ЛОВЦЫ И ОБЕЗЬЯНЫ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять лазание по гимнастической стенке.

Инвентарь: гимнастические стенки

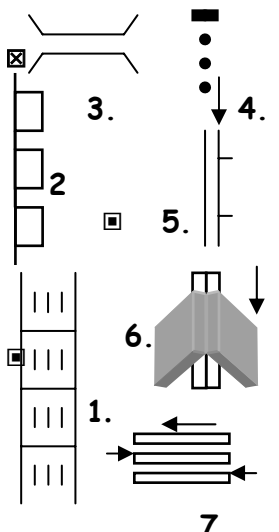
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят парами, лицом друг к другу: один – «ловец», другой – «обезьяна». Под музыку «ловцы» выполняют упражнения, а «обезьяны» повторяют все упражнения за «ловцами». После окончания музыки «обезьяны» добегают до гимнастической стенки и залазят на нее (деревья), «ловцы» ловят обезьян.</p>	<p>Упражнения «ловцы» выполняют на месте. Нельзя ловить «обезьян» на «деревьях», нельзя прыгивать с «деревьев». Игра повторяется 3-4 раза, затем игроки меняются ролями. Команда, сумевшая поймать большое количество «обезьян», является победителем.</p>	<p>Музыку записать по куплетам, с паузами. Упражнения должны соответствовать музыкальному сопровождению. Расстояние до гимнастической стенки можно регулировать..</p>

2.2.8. Игры на лазание для учащихся 3-4 классов

103. «ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО»

Задачи: совершенствовать умение выполнять смешанные висы и упоры, лазание

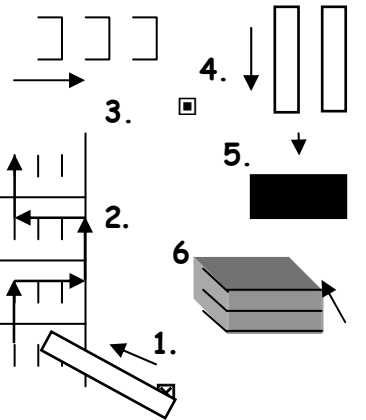
Инвентарь: гим. стенка, навесные перекладины, брусья р/в, канат, брусья, маты, скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <p>The diagram shows seven numbered exercises: 1. Crawling under mats; 2. Climbing a wall; 3. Climbing a beam; 4. Climbing a rope with bent arms; 5. Climbing a beam from behind; 6. Climbing a beam with a mat; 7. Crawling on a bench.</p>	<p>Играющих в зависимости от количества разделить на несколько команд (команды смешанные). Игроки преодолевают препятствия командой (2-4 человека):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- «Скала» - передвижение по гимнастической стенке вправо (вверх, вниз в висе стоя; в висе присев). 2. «Ущелье» - передвижение в висе стоя сзади: ноги на рейке, руки на навесных перекладинах. 3. «Пропась» - передвижение в сторону в висе присев на брусьях р/в. 4. «Болото» - в висе на согнутых руках на канате перепрыгнуть определенное расстояние. 5. «Гора» - передвижение в упоре стоя на брусьях. 6. «Туннель» - лазание на животе под матами (скамейки накрытые матами). 7. «Лабиринт» - передвижение по скамейкам в упоре присев, упоре лежа руки на скамейке (на полу), лежа на животе. 	<p>Каждая команда начинает преодоление препятствия со своей станции. Пока вся команда не прошла одну станцию, она не может идти к следующей. Учитель отмечает, какая команда дружно, без ошибок преодолела все препятствия.</p>	<p>Игроки команды помогают друг другу, страхуют при выполнении упражнений. На соскоки со снарядов должны быть уложены маты. В маршрут можно включить прыжки, увеличивать высоту снарядов, усложнять технику преодоления препятствий.</p>

104. «ТУРИСТЫ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через препятствие высотой до 1 м

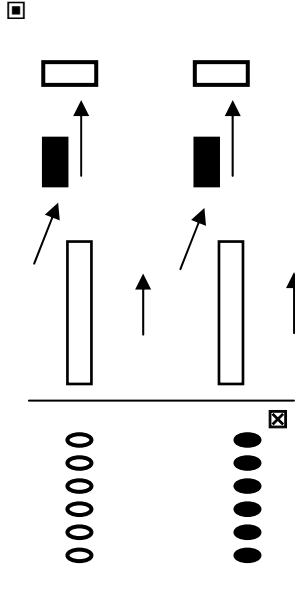
Инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки, мосты, гимнастические снаряды

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>I отряд</p> 	<p>Игроки делятся на два отряда. Сначала <u>первый отряд проходит</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «По трапу» - наклонной скамейке. 2. «Лазание по горам» - гимнастическая стенка (вверх, вниз). 3. «Лабиринт» - лазание сверху вниз и снизу в верх. 4. «Навесной мост» - лазанье по двум скамейкам в упоре стоя на коленях. 5-6. «Преодоление горных вершин» - преодоление коня и гор матов. <p>Затем <u>второй отряд проходит</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Навесная скала» - лазанье вправо в висе стоя по гимнастической стенке. 2. «Сбегание со скалы» - бег по наклонной скамейке. 3. «Колочие кусты» - лазанье под стульями лежа на животе. 4. «Отрыв» - лазанье по скамейкам лежа на животе, в упоре стоя согнувшись, в упоре присев. 5. «Туннель» - лазание на животе под матами (скамейки накрытые матами). 6. «Бревно» - перелезание через бревно. <p>Отряды меняются маршрутами.</p>	<p>Отряды меняются маршрутами. В конце учитель отмечает, какой отряд лучше прошел маршрут. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков.</p>	<p>В маршруте игроки должны использовать ранее изученные упражнения, можно включать прыжки; увеличивать высоту снарядов, усложнять технику преодоления препятствий.</p>

105. «ЦЕПОЧКА»

Задачи: Совершенствовать умение выполнять перелезание, преодоление препятствий

Инвентарь: 2 коня (2 барьера); 2 низких бревна (скамейки) h=1м

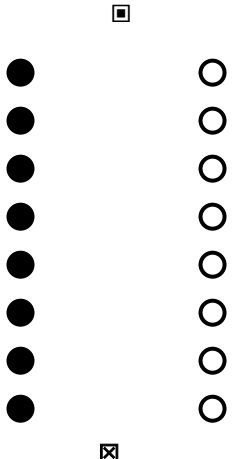
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Две команды стоят в колонне, на одной из границ зала. Игроки каждой команды берут друг друга за руки, образуя «цепочку». Перед направляющими обеих команд проводится стартовая черта. На расстоянии 2 м от нее устанавливается низкое бревно (скамейка) и несколько дальше от него – два коня в ширину. По сигналу учителя команды «цепочкой» идут по скамейке, перелезают через коня (под барьером), возвращаются в первоначальное построение.</p> <p><i>Варианты игры:</i> перелезание (перешагивание) через скамейку, низкое бревно, горку матов, в зависимости от соответствующих условий и задач урока.</p>	<p>Во время движения руки расцепляться нельзя. Побеждает команда, которая качественно и организованно выполнит задание.</p>	<p>В зале должны быть расставлены снаряды – полоса препятствий. При отсутствии парных снарядов команды соревнуются поочередно (в маршрут можно включить прыжки «на двух»).</p>

2.2.9. Игры на развитие физических качеств для учащихся 1-2 классов

106. «БОЙ УТОК»

Задачи: развивать силу, координационные способности

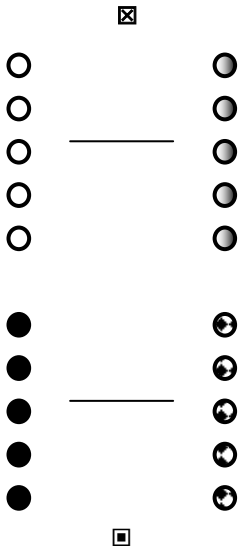
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По сигналу учителя играющие прыжками приближаются друг к другу, стараясь толчком плеча вывести противника из равновесия. За каждого выведенного из равновесия игрока – противника, команда получает очко. Судья подсчитывает очки. Игроки двух команд располагаются парами друг напротив друга, приседают и обхватывают руками колени (группировка).</p>	<p>Бой разрешается начать только после сигнала учителя. Если играющий упадет, считается, что он потерял равновесие. «Бой» заканчивается, как только один из игроков потеряет равновесие. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.</p>	<p>Чтобы учителю было легче отличить команды, игрокам одной из них следует повязать на руки цветные повязки. При повторении «боя», нужно дать играющим упражнение для расслабления мышц ног или включить ходьбу для восстановления дыхания.</p>

107. «ЧЕЛНОК»

Задачи: развивать силу, прыгучесть

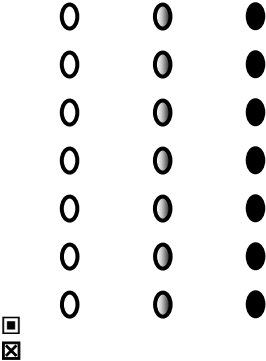
Инвентарь: мел

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По жребью первый игрок одной команды, стоя за линией старта (не наступая и не переходя ее), прыгает в длину с места. Учитель отмечает чертой место приземления. За эту линию становится первый игрок другой команды и прыгает в обратную сторону, т.е. к линии старта. Учитель отмечает чертой место его приземления. Второй игрок первой команды становится к этой линии и прыгает в сторону второй команды, и т.д. все игроки обеих команд прыгают, как «челнок», то в одну, то в другую сторону. Если последний игрок второй команды перепрыгнул через линию старта, то побеждает вторая команда. В противоположном случае побеждает первая команда.</p>	<p>Игроку не разрешается перейти линию старта или наступить на нее. Если прыгающий упадет или обопрется руками о пол, то учитель отмечает самое близкое место, где игрок коснулся пола от линии старта.</p>	<p>Игроков можно разделить на четыре команды, привлечь помощников к судейству.</p>

108. «ВЬЮНЫ»

Задачи: развивать координационные способности

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на 3 – 4 команды по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу учителя стоящий первым быстро поворачивается переступанием на месте на 360°, после этого второй игрок берёт его за пояс, и они поворачиваются вдвоём, затем троём и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне, и все игроки повернутся вокруг оси.</p>	<p>Побеждает команда, которая первая построится в первоначальное положение.</p>	<p>Необходимо следить за дистанцией, между командами, при выполнении поворотов.</p>

109. «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Задачи: развивать силовые и координационные способности

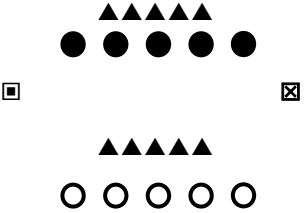
Инвентарь: маты

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие встанут друг против друга на одной ноге, вторая согнута, руки в сцеплении за спиной. Прыгая на одной ноге, каждый старается плечом толкнуть противника, заставить его потерять равновесие – тогда бой выигран.</p>	<p>Игра «Петушиный бой» должна проходить в пределах мата, за границу которого выходить нельзя.</p>	<p>Играть можно и приседе. Пояс (тесьма) связывается кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто не удерживает равновесия, проигрывает.</p>

110. «МЕТКО В ЦЕЛЬ»

Задачи: развивать координационные способности

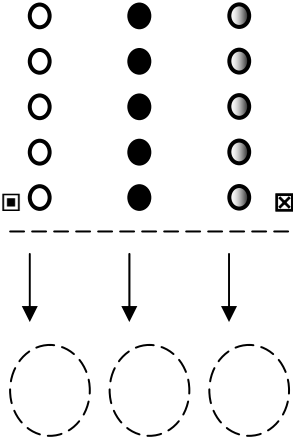
Инвентарь: малые мячи, флажки (кегли)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на команды, которые располагаются на противоположных сторонах площадки. Игрокам одной команды достается по малому мячу. Напротив команда на равном расстоянии от играющих ставятся в ряд 8-10 флажков. По сигналу учителя одна команда «залпом» сбивает мячами флажки.</p> <p><i>Варианты игры:</i> игроки до сигнала учителя выполняют различные гимнастические упражнения (на осанку, равновесие, повороты переступанием).</p>	<p>За каждый сбитый флажок команде засчитывают очко. Сбитые флажки ставятся вновь. После сбора мячей игроками другой команды учитель дает сигнал для метания.</p>	<p>Расстояние в зависимости от подготовленности игроков, можно увеличить.</p>

111. «ПОСАДКА ОВОЩЕЙ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

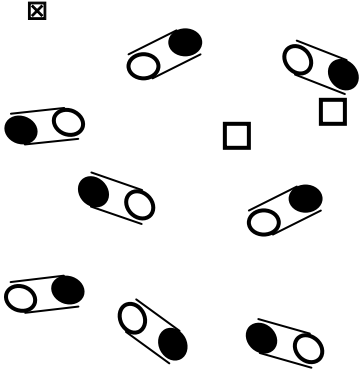
Инвентарь: обручи, мешочки с предметами (кегли, булавы, кубики)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>2-3 команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце зала раскладывают обручи по количеству команд. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чесок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу игроки бегут, передвигаются шагами польки, галоп, подскоками и др., раскладывают все овощи в свои кружочки, и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи, и мешочек с овощами передают третьим и т.д.</p>	<p>Побеждает команда, раньше завершившая игру.</p>	<p>Необходимо следить за выполнением заданий.</p>

112. «КОРЗИНКИ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

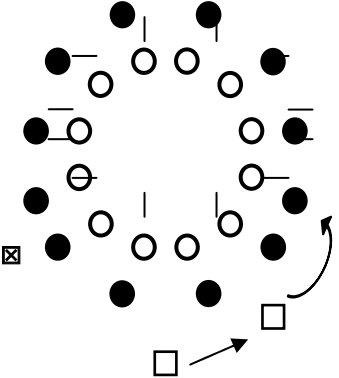
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них «пятнашка», он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если «пятнашка» осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют «корзинку».</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Передвижение выполняются различными танцевальными шагами (полька, галоп и т.д.). 2.«Корзинки» выполняют гим. упр. на осанку, равновесие и т.д. 	<p>Участники водящей пары не должны убегать далеко от остальных играющих</p>	<p>В игре водящих может быть больше.</p>

113. «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

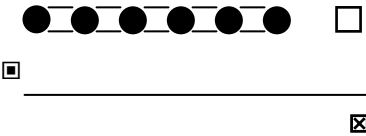

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки, кроме водящих становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга. Выбирают двух водящих – убегающего и догоняющего. Водящие находятся за кругом. По сигналу учителя догоняющий начинает ловить убегающего, стараясь его запятнать. Убегающий, спасаясь, стремится встать перед какой-нибудь парой. Если это ему удалось, то кто сделался «лишним», стоит сзади пары третьими. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то пойманный догоняет, а бывший догоняющий спасается от него, стараясь встать впереди какой-нибудь пары и т.д.</p> <p><i>Варианты игры:</i> 1.Передвижение выполняются различными танцевальными шагами (полька, галоп и т.д.).</p>	<p>Убегающий не имеет права пересекать круг, вбежав в него, он должен сразу же встать к стоящей рядом с ним паре; нарушивший это правило становится догоняющим. Обегая круг, водящим не разрешается трогать руками стоящих игроков. Долго бегать и становиться только к одним и тем же парам не разрешается.</p>	<p>Убегающий, спасаясь от догоняющего, становится по договоренности только справа или слева.</p>

114. «КОРШУН И НАСЕДКА»

Задачи: развивать координационные способности

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки строятся в колонну, руки кладут на пояс впереди стоящего. Водящий «коршун» становится лицом к играющим в 3-4 шагах от колонны. По сигналу учителя он старается поймать «цыпленка», стоящего последним в колонне.</p> <p>Первый в колонне «наседка» преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.</p> <p><i>Варианты игры:</i> Водящий «коршун» показывает общеразвивающие упражнения или танцевальные движения, игроки «цыплята» за ним повторяют. Музыка прекращается «коршун» выходит на охоту.</p>	<p>Игра продолжается несколько минут. Если за это время «коршуну» удастся поймать «цыпленка», выбирают нового «коршуна», и игра повторяется.</p>	<p>Игру можно проводить с музыкальным сопровождением. Игроки могут встать в две (три) колонны с двумя (с тремя).</p>
			

115. «ПЯТНАШКИ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость, выносливость

Инвентарь: в зависимости от условий игры

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Пятнашки – одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а «пятнашка» (<i>водящий</i>) их ловит.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если «пятнашка» гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу. 2. «Пятнашка» может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему принять гимнастическое положение (например ласточка) – и он уже в безопасности. 3. «Пятнашка» не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другими играющими лицом или спиной друг к другу. 4. «Пятнашка» не может пятнать тех игроков, у которых ноги не касаются земли (стойка, на скамейках и т.д.). 5. Все играющие, кроме «пятнашки», имеют за поясом по ленточке. «Пятнашка», догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за пояс. Оставшийся без ленты становится «пятнашкой», поднимает руку и говорит: «Я – пятнашка!» 	<p>При осаливании «пятнашкой» игрока он меняется с ним местами.</p> <p>При подведении итогов игры отметить игроков, которые не были «пятнашками».</p>	<p>Четко разъяснить играющим правила игры. Возможны варианты способов передвижения: танцевальными шагами, прыжками на одной ноге и т.д.</p>

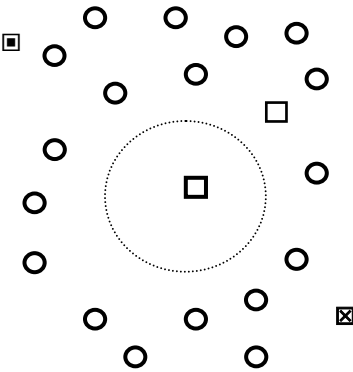
Продолжение игры «ПЯТНАШКИ»

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>6. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и бегут вдвоем. Запятнанный сменяет «пятнашку».</p> <p>7. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится «пятнашкой», но если водящий промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, «пятнашка» должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч.</p> <p>8. Площадку делят на 2, 3 и даже 4 участка. На каждом участке свой «пятнашка», а остальные играющие могут бегать по всей площадке. На каждом участке чертят по одному кружку, это дом для отдыха игроков, уставших от бега. Игрок, которого коснулся «пятнашка», становится водящим только на том участке, где он был достигнут.</p> <p>9. Если играющих немного, можно предложить такой вариант игры. Из числа играющих один выбирается «пастухом», два – «волками», 4-5 – «овцами». «Волки» стараются осалить «овец», а «пастух» – «волков». Осаленные выходят из игры. «Пастух» выигрывает, если осалит всех «волков», «волки» – если осалят всех «овец».</p>		

116. «ОХОТНИК И СТОРОЖ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

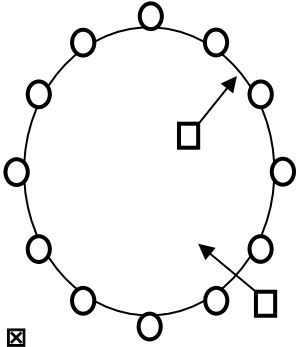
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Из числа, играющих выбираются «охотник» и «сторож». «Сторож» становится в круг в центре зала. Играющие («звери») разбегаются по площадке в разных направлениях. «Охотник» гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные игроки отводятся в круг, под охрану «сторожа». Их можно выручить. Для этого достаточно коснуться стоящего в кругу игрока по вытянутой им руке. Но если «сторож» или «охотник» запятнает выручающего, он сам становится в круг.</p>	<p>Вырученные «звери» убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению учителя. Играющим нельзя выходить за линию круга.</p>	<p>Не занятых в игре учащихся можно использовать в качестве судей. Пойманные «звери», находящиеся по охране «сторожа» принимают различные И.П., только тогда их можно выручать.</p>

117. «КОШКИ-МЫШКИ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

Инвентарь: не требуется

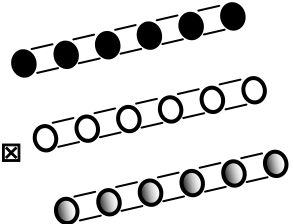
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игру начинают по указанию ведущего. Кот ловит «мышку», которая, спасаясь от «кота», вбегает в круг и выбегает из круга. Игроки, стоящие в кругу, дают возможность «мышке» подлезать под руки, но мешают это делать «коту». Когда «кот» поймает «мышку» или долго не сможет поймать ее, выбирают других «кота» и «мышку».</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В одном месте играющие отпускают руки, образуя «ворота». «Кот» и «мышка» имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки через ворота. 2. Играющие отпускают руки в двух – трех местах, образуя несколько ворот. 3. Играющие образуют два концентрических круга с воротами или без них. 	<p>Играющим разрешается всячески препятствовать «коту», когда он хочет подлезать под руки. «Мышка» и «кот» не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а также перепрыгивать через них.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры можно организовать два, три круга.</p>

2.2.10. Игры на развитие физических качеств для учащихся 3-4 классов

118. «РУССКАЯ ПРИСЯДКА»

Задачи: развивать силовые способности, воспитывать ритмичность, музыкальность

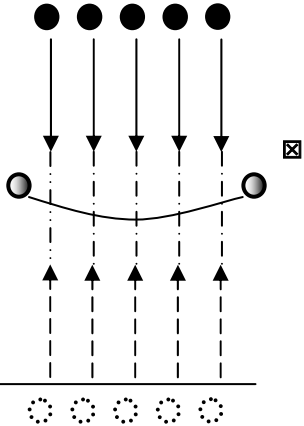
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на команды по 5-6 человек и строятся в колонны, в затылок друг другу. Упражнения забавной игровой присядки выполняются под музыку. Играющие в команде кладут руки на плечи впереди стоящего игрока и приседают</p> <p>И. п. – присед, руки на плечи впереди стоящего игрока;</p> <p>1 – с. на левой правую в сторону на пятку;</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - прыжок вверх.</p> <p>4 - и.п.</p> <p>5-8- то же с левой.</p> <p><i>Вариант игры:</i> присядку выполнять с продвижением вперед.</p>	<p>Выигрывает команда, игроки которой выполнили задание синхронно, без ошибок, сохраняя темп музыкального произведения.</p>	<p>Музыку подобрать на $\frac{2}{4}$ песенного танцевального характера.</p> <p>Игровое задание выполнить сначала под счет.</p>

119. «ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»

Задачи: развивать ловкость

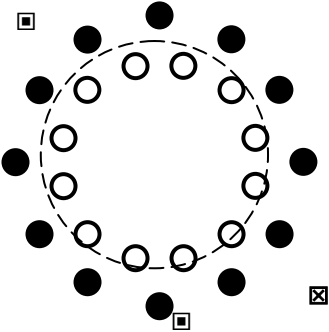
Инвентарь: длинная скакалка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в шеренгу. В 5-10 шагах от неё становятся двое водящих, которые вращают длинную скакалку. В 5-10 шагах за ними чертят вторую линию. По сигналу учителя игроки каждой команды должны пробежать под вращающейся скакалкой за вторую линию. Как только команда заканчивает перебежку, и капитан дает сигнал, по которому водящие начинают вращать скакалку в обратную сторону, а игроки перебегают назад, за первую линию.</p>	<p>Под скакалкой может одновременно пробежать любое число участников команды. Выигрывает команда, игроки которой быстрее перебегут за вторую линию и вернуться, не задев скакалку, обратно.</p>	<p>Очередность команда определяет самостоятельно. Исходное положение можно менять (боком, парами, руки в сцеплении).</p>

120. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПО КРУГУ»

Задачи: развивать силу, координационные способности

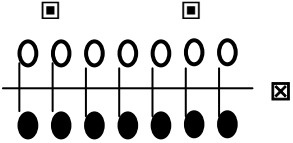
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды и располагаются одна снаружи, а другая внутри линии круга, лицом друг к другу. Задача игроков, находящихся в круге, - втащить в круг своих соперников, а игроков стоящих вне круга, - вытянуть противника за пределы круга. Игра проводится в виде коротких схваток, продолжительность в 1-2 минуты. Втянутые в круг и вытянутые из круга выходят из игры. Тянуть можно, только захватив партнёра за руки или за пояс.</p>	<p>Перетягивание разрешается начать только после сигнала. Побеждает команда, в которой после 4-6 схваток останется больше игроков.</p>	<p>Следует использовать помощников для судейства.</p>

121. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ЧЕРТУ»

Задачи: развивать силу, ловкость; воспитывать оперативное мышление

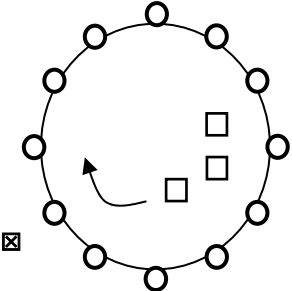
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды и строятся в две шеренги напротив друг друга. Игроки выполняют общеразвивающие упражнения в парах. По сигналу учителя каждая пара берется за руки и начинают перетягивать друг друга за черту на свою сторону. Игра заканчивается тогда, когда все игроки перетянуты в ту или иную сторону.</p>	<p>Начинать тянуть можно только по установленному сигналу. Побеждает команда, перетянувшая как можно больше соперников на свою сторону</p>	<p>Общеразвивающие упражнения должны быть разучены ранее. К судейству можно привлечь освобожденных учеников.</p>

122. «ИГОЛКА, НИТКА И УЗЕЛ»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве

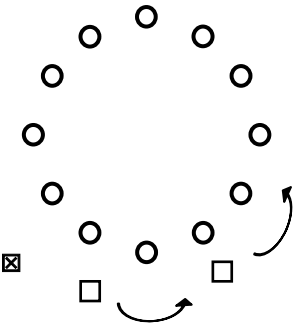
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 <p>The diagram shows a circle of 12 small circles representing players. Inside the circle, there are three small squares representing the 'needle', 'thread', and 'knot'. To the left of the circle, there is a small square containing an 'X' symbol, likely representing a starting point or a specific player position.</p>	<p>Играющие выбирают трех водящих – «иголку», «нитку», и «узел» и становятся по кругу, взявшись за руки. Игра начинается по указанию учителя. «Иголка» бежит зигзагом под руками игроков, стоящих по кругу. Задача водящих: «нитка» должна догнать «иголку», «узел» - «нитку». «Нитка» и «узел» бегут за «иголкой» в том же направлении. Если «узел» догонит «нитку» или «нитка» – «иголку», а также если «нитка» и «узел» перепутают путь движения за «иголкой», то выбирают новых водящих, и игра начинается сначала.</p> <p><i>Варианты игры:</i> «иголка» может менять способ передвижения (на носках, в приседе, приставным шагом и др.)</p>	<p>Игрокам, стоящим по кругу, не разрешается трогать водящих руками и мешать им. «Нитка» и «узел» должны бежать по тому же пути, что и «иголка».</p>	<p>Игру можно проводить в два, три круга. «Нитка» и «узел» повторяют движения за «иголкой».</p>

123. «ВТОРОЙ ЛИШНИЙ»

Задачи: развивать ловкость, быстроту

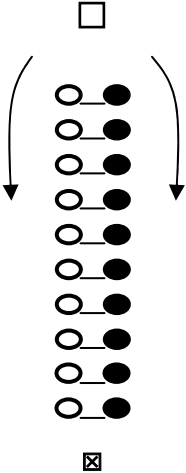
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие строятся по кругу лицом к центру с интервалом один шаг. Выбирают двух водящих – убегающего и догоняющего. Водящие становятся за кругом. По сигналу учителя убегающий бежит, а догоняющий старается поймать его – коснуться рукой. Чтобы не быть пойманным, убегающий становится впереди кого-либо из игроков, стоящий по кругу. Тогда игрок, оказавшийся сзади прибежавшего игрока, становится вторым лишним и должен убежать от водящего. Если убегающий будет настигнут, они меняются ролями.</p>	<p>Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков, стоящих по кругу. Водящим не разрешается долго бегать – убегающий должен по возможности быстрее встать впереди к любому игроку. Нельзя перебежать через центр. Как только убегающий вбежит в круг, он должен сейчас же встать к кому-нибудь впереди. Игрок, нарушивший это правило, становится догоняющим.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры, играющие могут встать в два, три круга со своими водящими.</p>

124. «ГОРЕЛКИ»

Задачи: развивать ловкость, ориентировку в пространстве

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие строятся в две колонны (парами, впереди – водящий). Все хором произносят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят. Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!» С последними словами играющие, стоящие в первой паре, отпускают руки и бегут в конец колонн – один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем игроки успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из игроков он берет за руку и встает с ним в пару, оставшийся водит.</p> <p><i>Варианты игры:</i> играющие при произношении слов могут выполнять заданные движения на месте; играющие берутся в парах за руки, поднимают их вверх, а первая пара проходит под руками до конца колонны и становится замыкающей.</p>	<p>Последняя пара и водящий бегут только после слов: «Раз, два, три – беги!».</p> <p>При подведении итогов отметить тех играющих, которые не были пойманы.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры, играющие могут строиться в четыре колонны (парами).</p>

125. «ГИМНАСТИЧЕЙСКИЕ СНАРЯДЫ»

Задачи: развивать быстроту; воспитывать сообразительность

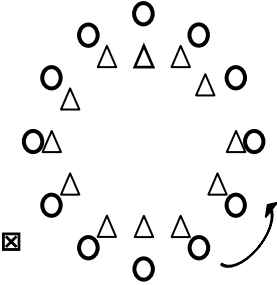
Инвентарь: 3 обруча и указатели

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> </div>	<p>Играющие делятся на две равные команды, которые становятся в шеренгу на противоположных сторонах зала и рассчитываются по порядку. Игра начинается по распоряжению учителя, который вызывает один из номеров и добавляет какое-нибудь название, например: «Третий – кувырок!» Третьи номера обеих команд должны бежать в круг, обозначенный названием «Акробатика». Игрок, первым вбежавший в круг, получает для своей команды очко. Затем учитель называет, например: «Шестой – вис!» Шестые номера должны бежать в круг, обозначенный названием «Перекладина». Если учитель скажет, например: «Второй – наскок на мостик!», то вторые номера обеих команд должны бежать в круг с названием «Опорный прыжок».</p>	<p>Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>	<p>Расстояние от обручей до игроков можно регулировать. Наблюдая за игроками учитель должен называть номер меньше всего готовый к старту, а также может повторять название элементов.</p>

126. «БЫСТРЫЕ И ЛОВКИЕ»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

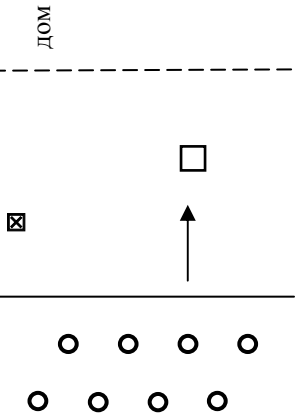
Инвентарь: сложенные скакалки или булавы

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят в кругу, флажки (предметы) ставятся внутри круга (на один меньше, чем игроков). По команде учителя «Шагом марш!» играющие шагают по кругу под музыкальное сопровождение. По сигналу учителя или остановки музыки игроки должны взять свободные флажки (предметы). Игрок оставшийся без флажка выполняет задание учителя (танцевальный шаг, гимнастическое упражнение).</p> <p><i>Варианты игры:</i> передвижение по кругу можно выполнять различными танцевальными шагами.</p>	<p>Игра повторяется несколько раз. При подведении итогов отметить играющих, которые всегда после сигнала оказывались с флажком.</p>	<p>Перед игрой повторить танцевальные шаги.</p>

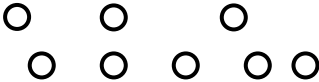
127. «КАРАСИ И ЩУКИ»

Задачи: развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игра начинается по указанию учителя. «Щука» хлопает 3 раза в ладони, и «караси» перебегают на противоположную сторону, в другой дом. «Щука» бежит им на встречу и старается запятнать как можно больше «карасей». Пойманные отходят в сторону. «Щука» опять хлопает 3 раза, «караси» опять перебегают и т.д. Когда будет поймано 6-8 «карасей», они становятся в одну линию по середине площадки, лицом к «карасям», находящимся за линией дома, и соединяют руки, образуя сеть (корзину).</p>	<p>Прежде чем «щука» сосчитает до трёх, «караси» не имеют права выбегать из дома, иначе они считаются пойманными. Если при перебегании «караси» не бегут через сеть, «корзин» или «вершу», то они считаются пойманными.</p>	<p>Необходимо водящих «щук» назначать более подготовленных игроков.</p>

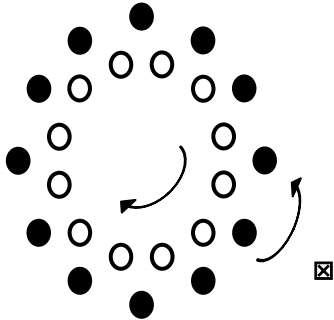
Продолжение игры «КАРАСИ И ЩУКИ»

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>После «щука» встаёт за сетью и опять считает. «Караси» пробегают через сеть (под руками), а «щука» ловит выбегающих «карасей». Когда «караси» пробегают, сеть опускает руки, поворачивается кругом и опять соединяет руки. Каждый пойманный «карась» присоединяется к сети. Когда сеть становится очень большой, составляются несколько кругов – «корзины». «Щука», стоя за корзинами опять считает. Пойманные «караси» отправляются в корзины. Когда не пойманных «карасей» останется 5-6, пойманные образуют «вершу» - становятся в два ряда, лицом друг к другу, взявшись за руки и образуя коридор. «Щука» становится в двух шагах от выхода коридора и ловит выбегающих «карасей». Игра завершается, когда все «караси» переловлены.</p>	<p>Если «караси» задерживаются за линией дома, за сетью, в «корзинах» или «верше», то «щука» считает до трёх и, если после этого караси не бегут, они считаются пойманными. Пойманные «караси» образующие сеть, «корзину» или «вершу» не имеют права задерживать «карасей». «Щуке» не разрешается забегать под сеть. В корзину или вершу. Побеждает тот игрок, который остаётся не пойманным или пойман последним. При повторении игры выбирают новую «щуку».</p>	

128. «САЛКИ В ДВА КРУГА»

Задачи: развивать ловкость; воспитывать музыкальность

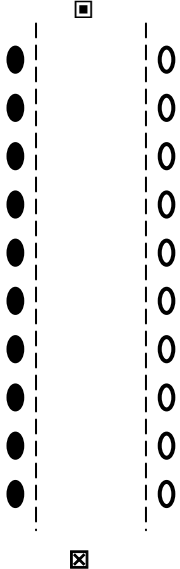
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие образуют два круга: один – внутренний, другой – внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу учителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга пытаются осалить игроков внешнего круга раньше, чем они успели присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала.</p> <p><i>Варианты игры:</i> движения по кругу можно выполнять танцевальными шагами.</p>	<p>Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-6 человек). При подведении итогов игры отметить игроков, которые остались во внешнем круге.</p>	<p>Игру можно проводить с музыкальным сопровождением, постепенно усложняя танцевальные движения по кругу.</p>

129. «ПЯТНАШКИ МАРШЕМ»

Задачи: развивать быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве

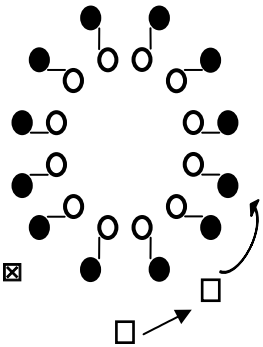
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд выстраиваются в шеренги, лицом друг к другу. По сигналу учителя игроки одной команды маршируют, равняясь в шеренге, через всю площадку к линии старта другой команды. Когда игроки марширующей команды находятся на расстоянии 3-5 м от линии старта противника, учитель внезапно дает сигнал, после которого игроки марширующей команды догоняют убегающих, стараясь их запятнать. Пойманные игроки возвращаются на свои места. Игра продолжается, но теперь марширует вторая команда.</p>	<p>Игрокам марширующей команды не разрешается останавливаться до сигнала руководителя. Игрокам догоняющей команды не разрешается переходить линию старта до сигнала руководителя. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным. Пятнать убегающих игроков разрешается только до линии старта. Каждая команда марширует одинаковое количество раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.</p>	<p>Маршируя в шеренге, нужно соблюдать равенство. Если играющих много, можно их построить за линией старта в две шеренги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Команды маршируют в шеренге, взявшись за руки внизу или крест-накрест, после сигнала разъединяют руки, поворачиваются кругом и бегут за линию старта. 2. Марширующая команда может передвигаться с различными движениями, а также в приседе, на носках, с подскоками. 3. Марширующая команда может передвигаться под музыку танцевальным шагом.

130. «БЕРИ ПОД РУКУ»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве

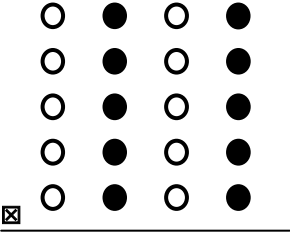
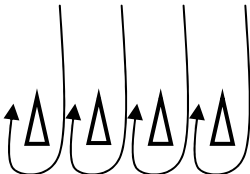
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Все становятся парами в круг. Двое водящих – в стороне. Один из них убегает, другой догоняет. Пары под музыку двигаются по кругу. Убегающий, спасаясь от догоняющего, подбегает к кому-нибудь из идущих в паре и берет его под руку. Тогда стоявший в этой паре с другой стороны должен убегать. Если догоняющему удастся запятнать убегающего раньше, чем он успеет взять кого-нибудь под руку, они меняются ролями. Если нет, то догоняющий остается тот же.</p>	<p>Нельзя перебегать через центр. При подведении итогов отметить водящих.</p>	<p>Необходимо постепенно усложнять движения по кругу, включая танцевальные шаги, меняя исходные положения в паре: лицом по движению, лицом друг к другу, лицом в центр и т.д.</p>

131. «СКОРЫЙ ПОЕЗД»

Задачи: развивать быстроту, ловкость

Инвентарь: стойки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 	<p>Играющие делятся на несколько равных команд, по 5-6 человек в каждой. Команды строятся в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, обегают справа поворотный пункт, возвращаются к своей команде и берут за руки второго игрока. Затем они вместе бегут вперед вокруг поворотного пункта, возвращаются к своей команде и берут за руку следующего игрока, пока все игроки не присоединятся к цепочке.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Играющие присоединяются к первому, ставя руки друг другу на пояс. 2. Играющие стоят в колонну по одному на расстоянии нескольких шагов друг от друга. Они рассчитываются по порядку номеров, начиная с последнего. По сигналу первый номер бежит вперед и ставит руки на пояс впереди стоящему второму номеру. Затем они бегут к третьему номеру и т.д. 	<p>Во время бега не разрешается разъединять руки. Повторяя игру, необходимо поменять местами игроков, в противном случае одни и те же игроки получают большую нагрузку. Побеждает команда, первая составившая «поезд»</p>	<p>Учитывая возраст, подготовленность участников игры, задачи урока необходимо регулировать расстояние от линии старта до стойки.</p>

132. «ПОЛЕ ЗДОРОВЬЯ»

Задачи: развивать силу мышц пояса верхних конечностей, брюшного пресса, спины

Инвентарь: юла, гимнастические скамейки, маты, навесные перекладины

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на команды по 2-5 человек. Каждая команда путем вращения стрелки определяет свое упражнение, которое нужно выполнить.</p> <p><i>Варианты секторов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Сгибание разгибание руки в упоре лежа (руки на скакалке) 3. Приседание на одной ноге, у опоры 4. Упражнение выполняют по своему выбору. 5. «Приз» - отдых или поощрительный балл. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. 	<p>Победа может присуждаться как за качество выполняемых упражнений, так и за количество выполняемых упражнений командой.</p> <p>Для судейства можно привлекать освобожденных учащихся.</p>	<p>Игроки должны выполнять упражнения всей командой одновременно.</p>

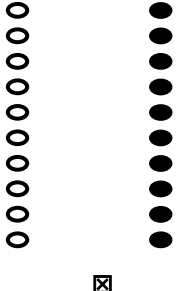
2.3. Игры для заключительной части урока

2.3.1. Игры на восстановление для учащихся 1-2 классов

133. «ТАНЕЦ»

Задачи: формировать навыки правильной осанки; развивать координационные способности

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие строятся в две колонны. Под музыку выполняют задание:</p> <p>1-2- два хлопка перед собой;</p> <p>3-4- приставной шаг вправо, руки на пояс;</p> <p>5- хлопок по бедрам;</p> <p>6- два хлопка перед собой;</p> <p>7-8- приставной шаг вправо.</p>	<p>Команда-победитель определяется по безошибочному синхронному выполнению заданий.</p>	<p>Предварительно повторить задание (танцевальную композицию). Направляющего можно менять.</p>

134. «КОМАНДИРЫ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять движение шагом, остановку с окончанием музыкальной фразы; развивать координационные способности

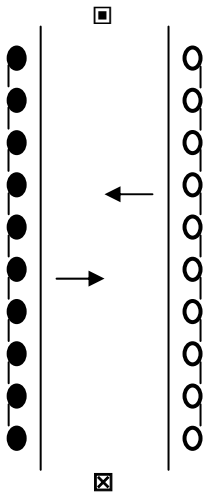
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся в четыре (две, три) шеренги по отрядам. Отряды выбирают командира, который становится напротив игроков на расстоянии 5-6 м. прослушав вступление музыки «марш», отряды выполняют ходьбу на месте. Задача командира – выбрать на свое место того, кто лучше выполняет движения: начинает ходьбу с левой ноги на сильную долю, четко и правильно координирует движения рук и ног. По команде командира «Отряд – стой!» солдаты останавливаются.</p> <p><i>Варианты игры:</i> Игроки 3,4-х классов могут выполнять движение шагом в обход.</p>	<p>Командир должен выполнять четко движение шагом на месте и командовать громко. При подведении итогов определить не только лучшего командира за четкость и подачи команд, но и игроков, выполнивших синхронно с музыкой технику движения шагов на месте или в движении.</p>	<p>Предварительно перед игрой выполнить задание со всеми играющими, команду: «Отряд, стой!» произнести всем вместе, командир – учитель. Задание можно выполнять три, четыре раза. Командиру можно надеть пилотку.</p>

135. «ПЛЕТЕНЬ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять танцевальные шаги; воспитывать чувство ритма

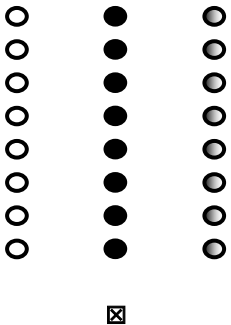
Инвентарь: разметка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки двух команд располагаются друг против друга на расстоянии 10-15 м. каждая команда строит «плетень» – игроки берутся за руки. Обе шеренги, опустив руки, движутся навстречу друг другу со словами:</p> <p>«Раз, два, три, четыре. Выполнять должны приказ – Нет, конечно, в целом мире Дружбы крепче, чем у нас!»</p> <p>Повторя слова, игроки возвращаются в шеренги. Учитель подаёт сигнал. Игроки образуют один общий круг посередине площадки и выполняют танцевальные шаги (приставные, переменные, высокие шаги и др.). По второму сигналу они должны вернуться на свои места, построиться в шеренги и переплести руки, образуя «плетень».</p>	<p>Побеждает команда, «построившая плетень» первой.</p>	<p>Заранее следует выучить танцевальные движения в кругу. Сигналами могут быть начало и окончание музыки. При определении команды – победительницы необходимо учитывать четкость выполнения танцевальных шагов.</p>

136. «ЗАПЕВ-ПРИПЕВ»

Задачи: совершенствовать умение двигаться в соответствии с музыкальным произведением

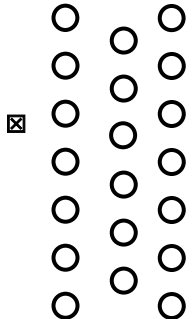
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки команд строятся в колонну по одному. Под музыку на запев (куплет) игроки двигаются строевым шагом на месте, на припев – принимают различные стойки (стойки: на колене, на одной, на носках и др.) и хлопают на сильную долю такта. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко.</p> <p><i>Варианты игры:</i> на запев игроки двигаются командой по площадке в любом направлении.</p>	<p>Побеждает команда с меньшим количеством штрафных очков.</p>	<p>Ошибками выполнения считаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движение шагом не с левой ноги на сильную долю; - не в ритме музыки; - несвоевременное начало движения шагов или хлопков.

137. «ТАК И ТАК»

Задачи: совершенствовать умение выполнять основные движения

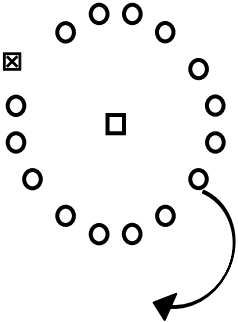
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Учитель выполняет упражнения и говорит «Так!», игроки повторяют эти движения. Но если учитель, делая упражнения, говорит «И так!», никто из игроков не должен повторять это движение.</p>	<p>Побеждает тот (команда), кто меньше сделает ошибок. Игрок, выполнивший упражнение после слов «И так!» выполняет шаг вперед.</p>	<p>При выполнении упражнений следить за точными и правильными движениями и основными положениями.</p>

138. «УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»

Задачи: развивать внимательность

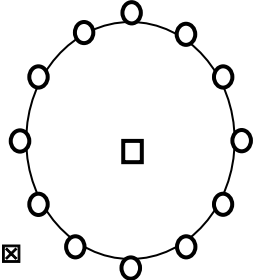
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за учителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:</p> <p>«Мы немножко поиграли, А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя – узнай!»</p> <p>Учитель, молча, указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда игроки начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.</p>	<p>Водящему можно открыть глаза только после слов «Узнай, кто я!».</p> <p>Игра должна проходить тихо, чтобы водящему было легче определить игрока по голосу.</p>	<p>Необходимо следить за выполнением движений по кругу.</p>

139. «УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК?»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построение в круг; формировать навыки правильной осанки

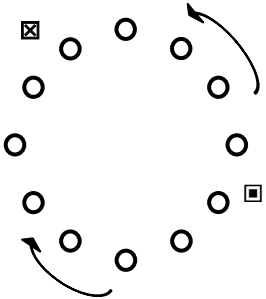
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие, взявшись за руки, становятся в круг. Водящий в центре с закрытыми глазами. Игроки идут по кругу вправо и говорят:</p> <p style="text-align: center;">«Вот построили мы круг, Повернемся разом вдруг».</p> <p>(Игроки поворачиваются и идут в противоположную сторону.) А как скажем:</p> <p style="text-align: center;">«Скок, скок, скок – Угадай, чей голосок?»</p> <p>Слова «Скок, скок, скок» говорит один игрок по указанию учителя. После слов «Угадай, чей голосок?» - водящий открывает глаза и старается угадать, кто сказал «Скок, скок, скок».</p> <p>Если он угадывает, то тот, кто говорил, идет в центр круга, а водящий становится на его место, и игра повторяется.</p>	<p>Водящему можно открывать глаза только после слов «Угадай, чей голосок?» Игрокам «скок, скок, скок» можно говорить, изменив тембр голоса.</p>	<p>При движении по кругу следить за осанкой. Задания по кругу можно усложнять: на носках, приставными шагами и т.д.</p>

140. «ЗАГАДКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять передвижения; формировать навыки правильной осанки; воспитывать сообразительность

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки передвигаются по кругу. Учитель, загадав загадку, ответ на которую скрыт в ранее изученном упражнении, считает вслух до 5-и и подает команду: «Можно!» После этого игроки, разгадавшие загадку, выполняют подражательное упражнение, не называя его. После этого, как ответ будет найден, игроки все вместе громко называют упражнение и выполняют его.</p> <p>Загадки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зимой спит – летом улы ворошит (медведь) • Никакой он не цыпленок, мама цапля, сын (цапленок). • От цветка к цветку порхает, утомится – отдыхает (бабочка). • Не обижен, а надут, его по полю ведут (мяч). • Комочек пуха, длинное ухо (заяц). • Летом в болоте вы её найдете (лягушка). • Не птица, а летает, не жук, а гудит (самолет). <p>Плутовкой издавна слывет, в округе курам счет ведет (лиса).</p>	<p>При подведении итогов отметить игроков, выполнивших интересное подражательные упражнения.</p>	<p>Передвигаться игрокам по наружному кругу, следить за дистанцией.</p>

141. «УЗНАЙ КТО ЗАТЕЙНИК»

Задачи: совершенствовать умение выполнять гимнастических движений; воспитывать внимательность

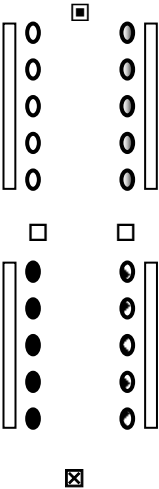
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирают водящего, становятся в круг, водящий в центре приседает и закрывает глаза. По указанию учителя определяется затейник. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения (хлопки, наклоны, повороты и т.д.), которые все играющие должны в точности повторять. По сигналу учителя водящий встает, когда все проделывают первое движение, которое сменяется вторым и третьим и т.д. Внимательно наблюдая, он пытается определить, от кого исходят движения. Затейник старается вводить новые движения незаметно, когда водящий смотрит в другую сторону. Если водящий правильно отгадает, игра заканчивается или повторяется с новыми игроками, если же не отгадает – игра повторяется.</p>	<p>Водящий открывает глаза только по сигналу учителя. При подведении итогов отметить самых внимательных водящих и изобретательных затейников.</p>	<p>Игроки могут выполнять заранее выученные ОРУ или зарядку. Следить за правильным выполнением упражнений.</p>

142. «ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?»

Задачи: развивать внимательность

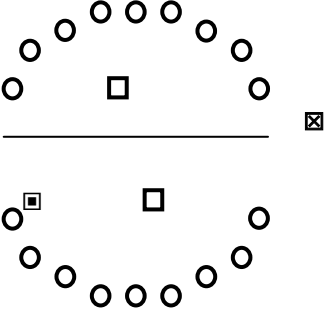
Инвентарь: скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, садятся на гимнастические скамейки, водящий становится на расстоянии 5 м от играющих спиной к ним. Водящий считает от 1 до 5. Тем временем играющие принимают какую-нибудь позу: один кладет руки за спину, другой скрещивает ноги и т.д. Закончив считать до 5, водящий поворачивается лицом к играющим и считает до 5, стараясь запомнить, в каких позах они сидят. Сосчитав до 5, водящий опять поворачивается спиной к играющим и считает до 5. В это время игроки меняют позу. Сосчитав до 5, водящий поворачивается вторично лицом к играющим и старается угадать, кто из игроков переменял позу. Если водящий отгадает, то игрок, переменявший позу, идет на его место.</p>	<p>Водящему не разрешается повернуться лицом к играющим раньше, чем он сосчитает до 5. Если водящий дважды не определяет изменения, его можно заменить.</p>	<p>Игроки могут стоять в шеренге. Игру можно проводить с двумя водящими.</p>

143. «УГАДАЙ, КТО?»

Задачи: воспитывать внимательность

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По указанию руководителя один из игроков подходит к водящему, касается рукой его плеча и быстро становится на своё место. Учитель считает: «Раз, два, три». Входящий открывает глаза и старается отгадать, кто подходил и коснулся рукой его плеча. Если водящий отгадывает, он встаёт в круг, а названный водит.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водящему можно открыть глаза только тогда, когда учитель сказал слово «три». 2. Игра должна проходить тихо, чтобы водящему было легче определить подходившего игрока по направлению звуков движения. 	<p>Игру можно проводить с 2-3 водящими. Играющие могут стоять в шеренге, полукругом или в кругу.</p>

144. «ХЛОПКИ»

Задачи: развивать координационные способности

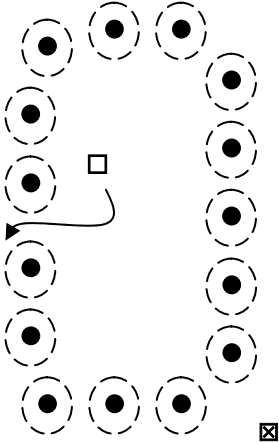
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 15px; height: 15px; background-color: black;"></div> </div> </div> </div>	<p>Игроки становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Один игрок держит согнутые руки ладонями вверх, второй – накладывает на них свои ладони. Первый игрок выполняет хлопки по ладоням второго игрока (10-15 раз), второй старается избежать ударов, затем они меняются ролями.</p>	<p>Побеждает в паре тот, кто сумеет большее количество раз попасть по ладоням напарника. Необходимо соблюдать дистанцию, нельзя отходить от партнера.</p>	<p>Игру можно проводить по кругу парами.</p>

145. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Задачи: развивать быстроту, ориентировку в пространстве

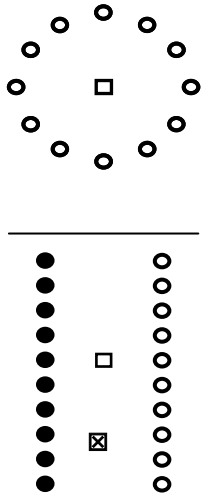
Инвентарь: обручи

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие выбирают водящего. Игроки встают в обручи по кругу, водящий в центре. Игра начинается по указанию учителя. Водящий ходит между игроками зигзагом. Проходя мимо какого-либо игрока, он говорит: «Море волнуется!» Игрок, которому водящий сказал эти слова и слегка коснулся его плеча, присоединяется к нему. Таким образом, водящий приглашает игроков следовать за собой. Когда соберет в колонну приблизительно половину или всех играющих, если их мало, он водит их по всей площадке. Игроки подражают движениям волн. Водящий говорит: «Море спокойно!» Игроки стараются встать в один из обручей. Оставшийся без обруча становится водящим, и игра повторяется.</p>	<p>Бежать в обручи разрешается только после команды «Море спокойно!». Не разрешается выталкивать друг друга из обручей. При подведении итогов отметить игроков, кто не был водящим.</p>	<p>Игру можно проводить в два, три круга. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.</p>

146. «ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»

Задачи: развивать ловкость, быстроту

Инвентарь: гимнастическая палка

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки рассчитываются по порядку. Игра начинается по указанию учителя. Водящий, стоящий в кругу с гимнастической палкой, вызывает один из номеров, например: «Девять!» В этот же момент он отпускает палку. Вызванный номер бежит к палке и старается ее схватить, пока она не упала на пол. Если вызванный игрок не успеет сделать этого, он становится водящим, а водящий идет на место. Если вызванный игрок схватит палку во время, то водящий остается в кругу.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У каждого игрока палка, стоящая вертикально перед собой. По сигналу учителя игроки должны пройти вперед и подхватить палку впереди стоящего. 2. Игроки каждой команды строятся в шеренги разомкнувшись напротив друг друга по сторонам зала. Игроки первой команды раздают по гимнастической палке, которую ставят перед собой вертикально, на пол, придерживая рукой сверху. 	<p>Водящему разрешается отпускать палку одновременно с названием номера. Водящему не разрешается вызывать номера, стоящие за его спиной.</p> <p>Сигналы подаются через разные промежутки времени.</p>	<p>При расчете по порядку номеров водящий также получает номер. Номера в игре не меняются.</p>

Продолжение игры «ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»

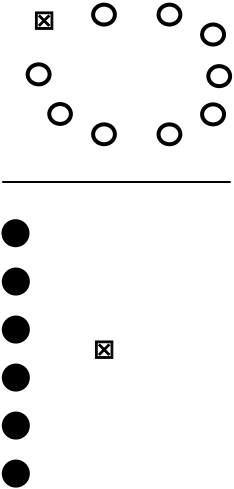
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>По сигналу учителя игроки с палками выполняют приседания, руки в стороны, оставляя палку без поддержки, встанут и подхватывают свою палку. Игрок не успевший подхватить свою палку или схвативший ее сидя, получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшую сумму штрафных очков.</p> <p>3. По сигналу учителя все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняется левой ногой. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшую сумму штрафных очков.</p>		

2.3.2. Игры на восстановление для учащихся 3-4 классов

147. «ТРИ, ТРИНАДЦАТЬ, ТРИДЦАТЬ»

Задачи: развивать точность движений

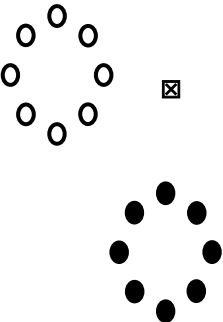
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся по кругу или в шеренгу. Учитель объясняет, что если он скажет: «Три», - все играющие ставят руки в стороны; если он скажет: «Тринадцать!», - все ставят руки на пояс; если он скажет: «Тридцать», - все поднимают руки вверх (можно выбрать любые движения).</p> <p>Учитель быстро называет то одно, то другое движения. Игрок, допустивший ошибку, присядет. Когда останутся 1-2 игрока, игра заканчивается, они являются победителями.</p>	<p>Побеждают играющие, которые за установленное время не получили ни одного штрафного очка или получили меньше штрафных очков.</p>	<p>Игрок, допустивший ошибку, из игры не выходит, а сменяет водящего, получает штрафное очко или выполняет шаг вперед и продолжает игру.</p>

148. «СПОРТИВНАЯ ПАНТОМИМА»

Задачи: развивать координационные способности; воспитывать сообразительность

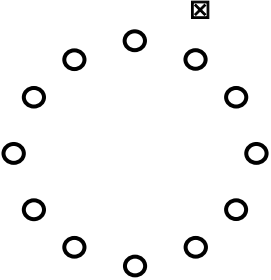
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на две команды. Каждая команда должна подготовиться, а затем показать движениями, мимикой, жестами спортсменов, занимающихся определенным видом спорта (легкой атлетикой, лыжным спортом, баскетболом и др.). Соперникам надо перевести жесты на язык слов.</p> <p><i>Варианты игры:</i> «пересказать» сказку, профессии.</p>	<p>Игру начинают по сигналу преподавателя. Команда, определившая вид спорта, лучше выполнившая задание получает очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. В команде участвуют все игроки.</p>	<p>В зависимости от количества участников игры можно составить три, четыре команды.</p>

149 .«СТАТУИ»

Задачи: развивать координационные способности и точность движений

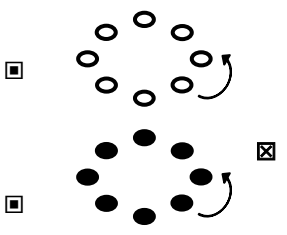
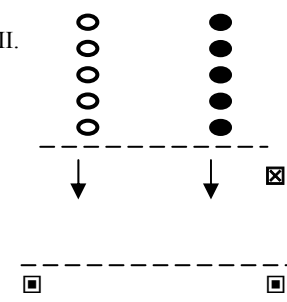
Инвентарь: мяч

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Играющие перебрасывают друг другу мяч. Тот, кто не поймал мяч, упустил его, наказывается, он должен продолжить игру стоя на одной ноге. Если ему удалось поймать мяч в такой позе, он становится на обе ноги, но если не сумел поймать мяч, это считается второй ошибкой и он уже должен ловить мяч, опустившись на одно колено. При третьей ошибке – опуститься на оба колена. Если ему удалось в этой неудобной позе поймать мяч, все штрафные сейчас же снимаются, он встает и продолжает играть. Если же мяч поймать не удалось, выбывает из игры.</p>	<p>Игрок, допустивший нарушение, выбывает из игры. Побеждают игроки, оставшиеся в кругу.</p>	<p>Игроки могут встать в два круга.</p>

150. «ПРОГУЛКА»

Задачи: совершенствовать умение выполнять передвижения шагом с музыкальным сопровождением

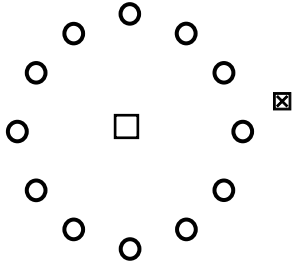
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>I.</p>  <p>II.</p> 	<p>Игроки делятся на две команды, каждая из которых образует круг (колонну), стоя затылком друг к другу с дистанцией два шага. Игроки под музыку «марш» ($\frac{4}{4}$) выполняют задание:</p> <p>1-3- три шага вперед с левой; 4- приставить правую; 5-8- то же с правой.</p> <p><i>Варианты заданий:</i></p> <p>I. 1-3 (7) – три (семь) шага вперед с левой; 4 (8) – приставить правую; 5-8 (18) – пауза.</p> <p>II. 1-3 – три шага вперед с левой; 4 – приставить правую; 5-8 – о.с., 4 хлопка перед собой (2 хлопка) и т.д.</p>	<p>За каждое неверное выполнение движений команде начисляется штрафное очко, либо из игры удаляется совершивший ошибку игрок.</p> <p>Команда-победитель определяется по наименьшему количеству набранных штрафных очков или сохранившая больше игроков.</p>	<p>При выполнении заданий необходимо следить за осанкой, техникой движения шагом.</p> <p>Задание можно постепенно усложнять.</p>

151. «ЗАТЕЙНИКИ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять движения шагов по кругу; развивать координацию

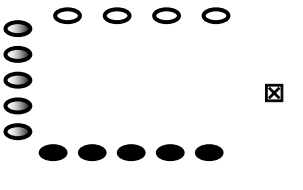
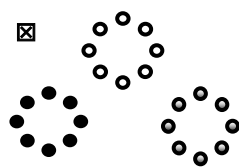
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в круг. Один выбирается затейником и встаёт в середину круга. Играющие идут по кругу вправо или влево и говорят:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг Стой на месте, Дружно вместе Сделаем Вот так».</p> <p>По окончании текста играющие останавливаются. Затейник показывает какое либо движение, играющие повторяют его. Затейника сменяет кто-нибудь из играющих и игра продолжается.</p>	<p>Затейник должен выполнить движение, которое ещё не было показано. Например, наклон вперед, в сторону, выпад и т.д. При подведении итогов отметить лучших затейников.</p>	<p>Следить за движением по кругу, движения можно усложнять.</p>

152. «ХЛОПКИ И ПРИТОПЫ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять строевые упражнения

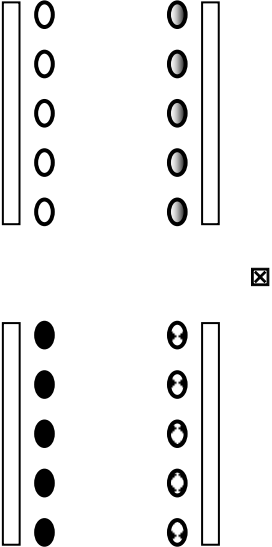
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p>I.</p>  <p>II.</p> 	<p>Игроки стоят в шеренгах. Под музыку «марш» $\frac{4}{4}$ выполняют задание:</p> <p>1-2- два хлопка перед собой; 3-4- два шага на месте с левой ноги; 5-8- повторить счет «1-4»; 1-4- повторить счет «1-4»; 5-6- поворот кругом; 7-8- пауза.</p> <p><i>Вариант игры:</i> игроки стоят по кругу, хлопки выполняют с игроками рядом стоящими.</p>	<p>Задание выполнять без пауз. Игрок, совершивший ошибку, выполняет шаг вперед и продолжает играть. Команда-победитель определяется по точному выполнению движений, в соответствии ритму и темпу музыкального произведения.</p>	<p>При определении победителя учитывать правильный поворот кругом (через левое плечо). В зависимости от подготовленности задание можно усложнять.</p>

153. «ИГРА – ТАНЕЦ «СИДЯ»

Задачи: воспитывать чувство ритма, музыкальность

Инвентарь: гимнастические скамейки

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на две и более команды, которые располагаются сидя на скамейках. Под музыку на сильную долю такта выполняют:</p> <p>1-4 – два хлопка; 5-8 – два хлопка по бедрам; 1-4 – два притопа левой ногой; 5-8 – два притопа правой ногой.</p>	<p>Победитель определяется по организованному и безошибочному выполнению заданий.</p>	<p>Игроки команд могут состязаться одновременно или по очереди. Музыкальный репертуар – песенно-танцевальный, размер 2/4.</p>

154. «ЭХО»

Задача: воспитывать ритмичность, музыкальность

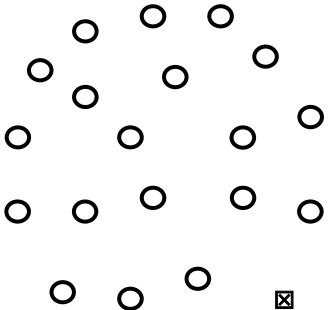
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
<p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p>	<p>Игроки строятся в шеренгу. Учитель показывает движения игрокам, они повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – четыре хлопка на каждый счет; – один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; – четыре хлопка на каждый счет; – один хлопок и держать ладони вместе на четыре счета. <p><i>Варианты игры:</i> звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании играющие повторяют сильные доли хлопками.</p>	<p>Побеждают игроки, безошибочно выполнившие задание.</p>	<p>Задания по очереди можно менять.</p>

155. «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»

Задачи: совершенствовать умение выполнять построения в шеренгу, колонну; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать музыкальность

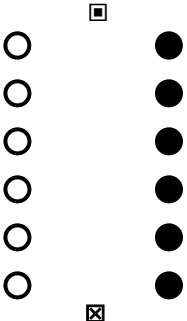
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки строятся в одну шеренгу под музыку «марш» все маршируют в любом направлении, под музыку «полька» – двигаются приставными шагами.</p> <p><i>Варианты игры:</i> построение в шеренгу. Под музыку «марша» – мальчики маршируют; под музыку польки – девочки двигаются приставными шагами. С окончанием музыки – построиться в шеренгу.</p>	<p>Побеждают игроки, безошибочно выполнившие задание.</p>	<p>Мелодии во время игры переключать неожиданно, с различным интервалом по времени.</p>

156. «БРЕЙН-РИНГ»

Задачи: совершенствовать основы знаний по разделу «гимнастика»

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две команды, построенные в две шеренги или полукруг. После того, как учитель зачитывает или демонстрирует вопрос, дается время на обдумывание – 30 сек. Чей капитан команды или игрок быстрее поднимает руку, той команде предоставляется право на ответ. В случае неправильного ответа, право на ответ получает противоположная команда.</p>	<p>Игра длится до трех очков. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.</p>	<p>Вопросы (загадки) для «Брейн-ринга» составляются учитывая возраст и подготовленность учащихся.</p>

Загадки для игры «БРЕЙН-РИНГ»

Что за невод во дворе?
 Не мешал бы ты игре,
 Ты бы лучше отошел
 Мы играем в(баскетбол).

Два березовых коня
 Через лес несут меня
 Кони эти рыжи
 И зовут их? (лыжи)

Просыпаюсь утром рано
 В месте с солнышком румяным,
 Заправляю сам кроватьку
 Быстро делаю (зарядку)

Мчусь, как пуля, я вперед,
 Лишь наскрипывает лед,
 Да мелькают огоньки
 Кто несет меня (коньки).
 Взял железных два бруска,
 Два железных,
 На бруски набил я планки.
 Дайте снег, готовы (санки).

Это что за чудеса?
 Руль, седло и две педали,
 Два блестящих колеса.
 У загадки есть ответ
 Это мой (велосипед).

Не обижен, а надут,
 Его по полю ведут.
 А ударяет – нипочем.
 Не угнаться за (мячом).

Эта птица – не синица,
 Не орел и не баклан.
 Эта маленькая птица
 Называется (волан)

Что полезно – всем известно?
 Я ответ найду легко.
 На моей любимой чашке
 Нарисованы ромашки,
 Ну а в чашке (молоко).

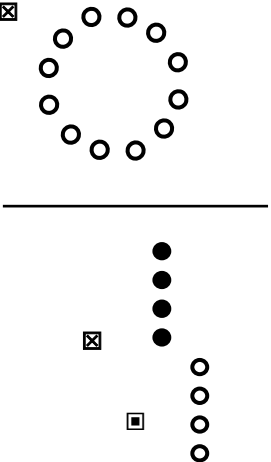
На снегу – две полосы,
 Удивились две лисы.
 Подошла одна поближе:
 Здесь бежали чьи-то (лыжи).

Кто на льду меня догонит?
 Мы бежим вперегонки.
 И несут меня не кони,
 А блестящие (коньки)

157. «ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА»

Задачи: совершенствовать основы знаний по разделу «гимнастика»

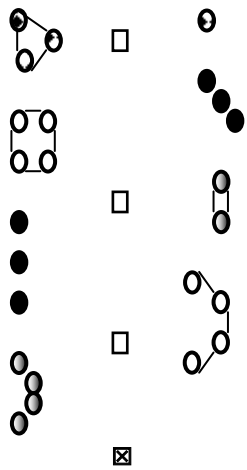
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся по кругу (шеренгу), называя по пять (десять) гимнастических терминов, начинающихся с определенной буквы.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <p>«К» – канат, конь, козел, ковер, кувырок...и т.д.</p> <p>«С» – соскок, сальто, скамейка, спад, страховка, снаряд, скакалка, стойка, срыв, скрещение и т.д.</p> <p>«П» – переворот, перемах, перекат, подъем, присед, полушпагат, перекладина, перехват, подход, подъем и т.д.</p>	<p>При подведении итогов отметить игроков, назвавших интересные варианты.</p>	<p>Положение играющих можно изменять: основная стойка, стойка на носках, стойка на одной ноге и др. В зависимости от участников игры можно организовать две команды.</p>

158. «ВЫСТАВКА КАРТИН»

Задачи: совершенствовать умение выполнять «школу движений»

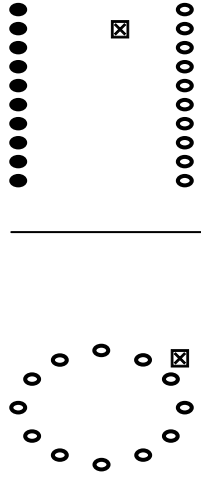
Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирается водящих: один – «директор» выставки, трое – «посетители». По сигналу учителя играющие расходятся по залу и, советуясь, друг с другом, с «директором» выставки, придумывают различные позы, которые будут изображены «на картине». После слов учителя: «Готовьте выставку!»</p> <p>Игроки становятся вдоль стен зала и принимают задуманные позы. По команде «директора»: «Три – четыре» все хором произносят: «Выставка открыта!»</p> <p>«Посетители» осматривают выставку. Осмотр продолжается 10-15 секунд. Затем «директор» дает вторичную команду: «Три – четыре», и все хором произносят: «Выставка закрыта!» После этого перестают позировать и остаются на своих местах. «Посетители» называют лучшие «картины».</p>	<p>Игроки, отмеченные за самое удачное изображение картины, меняются ролями с «директором» и «посетителями», а прежние водящие идут играть</p>	<p>«Картину» можно представить одному, вдвоем, или втроем. Например: лыжников, вратаря, гимнастку, трех богатырей и т.д.</p>

159. «УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ»

Задачи: воспитывать чувство ритма и музыкальность

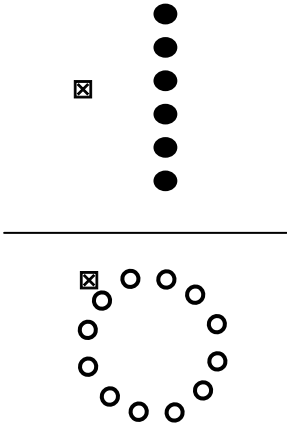
Инвентарь: кегля (флажок)

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят в шеренге или в кругу. Играющие начинают под музыку передавать кеглю (флажок) из рук в руки до конца шеренги, сначала в одном направлении, а потом в обратном. Как только музыка обрывается, передачу прекращают, и тот, у кого в этот момент кегля окажется в руках выполняет определенное задание (показать упражнение зарядки, назвать гимнастический элемент и т.д.) и остается в игре. После этого игру начинают снова.</p> <p><i>Варианты игры:</i> под музыку играющие выполняют хлопки или притопы левой ногой на месте.</p>	<p>Побеждает тот, кто останется последним или при подведении итогов отметить играющих.</p>	<p>Следует до игры прослушать музыкальное произведение. Музыка обрывать часто и внезапно, но через разные промежутки времени. Можно передавать два предмета.</p>

160. «МОЛОТОК И МЯСОРУБКА»

Задачи: развивать координационные способности

Инвентарь: не требуется

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки становятся в шеренгу (круг). По сигналу учителя игроки одной рукой «забивают гвоздь в стену», сгибая и разгибая руку вперед; а другой рукой – имитируют вращательное движение «ручки мясорубки», выполняя средние круги перед собой.</p>	<p>Выигрывают игроки, выполнившие движения одновременно двумя руками без пауз.</p>	<p>Игру можно усложнять, увеличивая темп подсчетом.</p>

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью подвижных игр.
2. Перечислите особенности организации подвижных игр на уроке.
3. Раскройте методику проведения подвижных игр на уроке.
4. Назовите условия, необходимые для подведения итогов игры.
5. Разработайте карточку с игровым заданием на внимание для подготовительной части урока.
6. Разработайте карточку на координацию для основной части урока.
7. Разработайте карточку для заключительной части урока.

Список рекомендуемой литературы

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 100с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. - пособие. 2-е изд., стереотип. – Минск: Высшая школа, 1994. – 319 с.
3. Детские народные подвижные игры /Сост. А.В.Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение; Владос, 1995. – 224с.
4. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. – СПб.: СПб ГУПМ, 2003. – 64 с.
5. Жуков М.П. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160с.
6. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003.
7. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Сов. Россия, 1987. – 160 с.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в школе.-М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 96 с.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2006. – 272с.
11. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. - М.: Пед-е общество России, 2007. – 128 с.
12. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4. – М.: Просвещение, 2000. – 32 с.

13. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов н/Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

15. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229с.

16. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с.

17. 500 игр и эстафет. Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.

18. Сайкина Е.Г., Фирулева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб: Детство-Пресс, 2006. – 123 с.

19. Фирулева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Денс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 385с.

20. Фирулева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.–СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 324с.

21. Яковлев В.Г., Ратников В.П.: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. - М.: Просвещение, 1977. – 142 с.

Список дополнительной литературы

1. Бекина С.И. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М.: Просвещение, 1983. – 208с.

2. Семёнов Л.П. Подготовительная часть урока гимнастики (игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся). Методическое пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. – М., 1995. – 33 с.

3. Семёнов Л.П., Васильева З.Н., Дружков А.Л. Заключительная часть урока гимнастики. Методич. разработки для студентов РГАФК. – М., 1995. – 33 с.

4. Семёнов Л.П., Козлов В.В. Веселая гимнастика. Сборник упражнений и методических рекомендаций для студентов и преподавателей РГАФК. – М., 1998. – 49 с.

5. Чарин М.И. Сложно-ролевые и подвижные игры в спортивно-оздоровительной работе с учащимися младшего школьного возраста. Методические рекомендации. – Сыктывкар, 1995. – 44 с.

6. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – Челябинск: Изд-во: УРАЛГАФК, 1996. – 89 с.

Периодические издания

1. Спорт в школе : еженедельное приложение к газете «Первое сентября».

2. Физическая культура в школе : теоретический и научно-методический журнал / Министерство образования Российской Федерации.

Приложение 1

Условные обозначения

○ ● ◐ ⊕ игроки

-○-○-○- руки в сцеплении

⊠ - преподаватель (судья)

▣ - помощник преподавателя

□ - водящий

① ② - игроки с порядковым номером

○● - два игрока (пара)

○ - обруч

└┬┘ - стул

■ - флажки

▲ △ ▲ булава, стойка


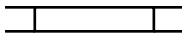

⊛ - мяч.

— - линия границы площадки, старта

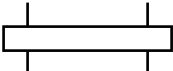
— — - финиш

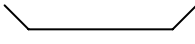
→ - направление движения игрока

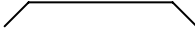
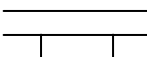
□ - мостик, указанный предмет

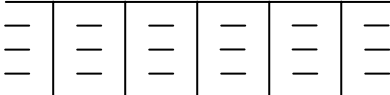
 - скамейка
 - перевернутая скамейка
 - навесная перекладина, перекладина

 - конь, козел

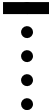
 - бревно


 - брусья р/в

 - брусья
 - брусья

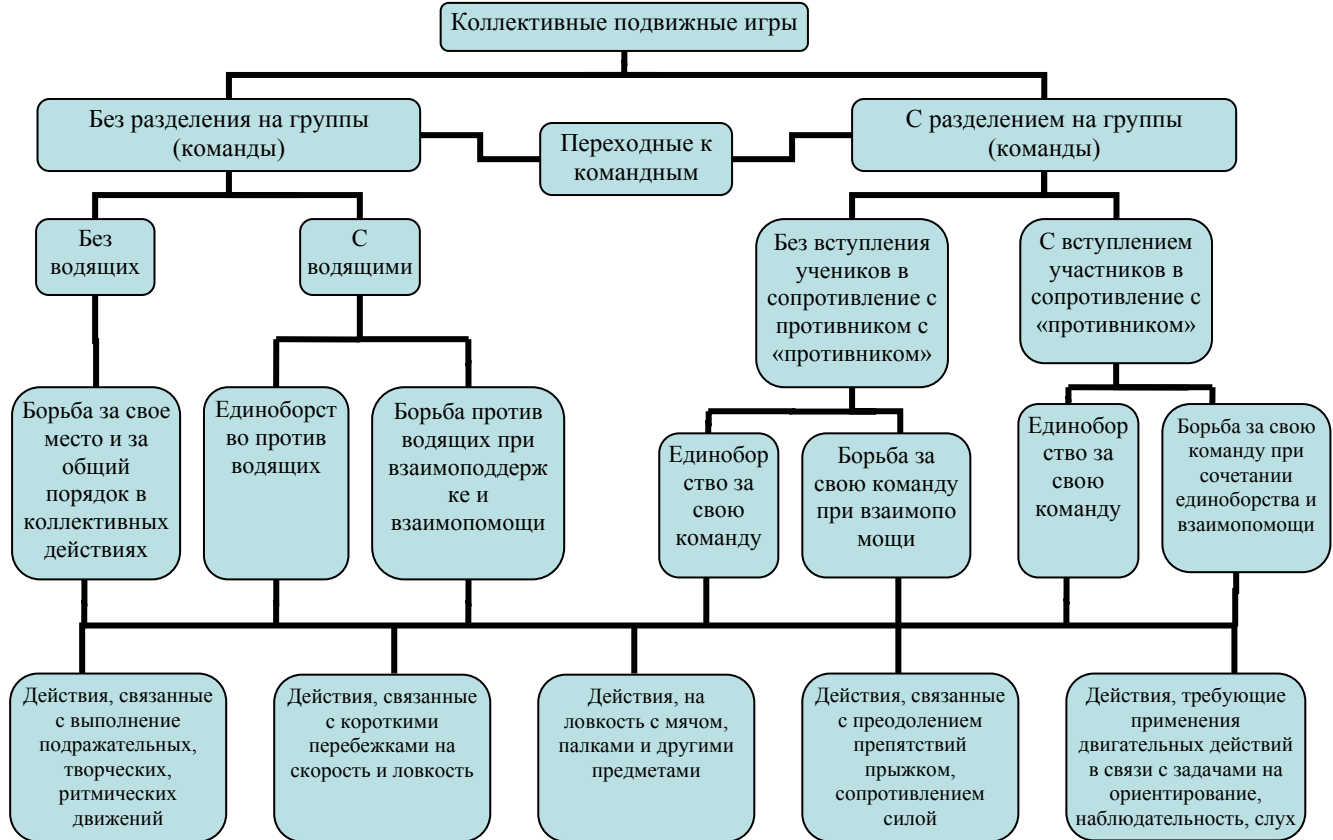
 - гимнастическая стенка

 - маты

 - канат

 - мосты

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР
(по Короткову И.М.)**



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	5
1.1. Значение подвижных игр	5
1.2. Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста	8
1.3. Методика организации играющих	10
1.4. Руководство процессом игр	17
1.5. Подведение итогов игры	22
II. Использование подвижных игр и игровых заданий в структуре урока для 1-4 классов	26
2.1. Игры для подготовительной части урока	27
2.1.1 Игры на осанку, с элементами общеразвивающих упражнений для учащихся 1-2 классов	27
1. «ГИМНАСТЫ, СМИРНО!»	27
2. «СВЕТОФОР»	8
3. «САМОЛЕТЫ»	29
4. «СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ!»	30
5. «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»	31
6. «МЫ - СПОРТСМЕНЫ»	32
7. «ПОВТОРИ И ПОКАЖИ»	33
8. «САМОЛЕТЫ, ПУЛЕМЕТЫ, В АТАКУ!»	34
2.1.2. Игры на осанку, с элементами общеразвивающих упражнений для учащихся 3-4 классов	35
9. «ФЛЮГЕР»	35
10. «ПОГОДА»	36
11. «ПО ПОЛЯМ, ПО ЛУГАМ»	37
12. «ТАК И ЭТАК»	38

13. «УСПЕЙ ВЗЯТЬ КЕГЛЮ».....	39
14. «ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ».....	40
15. «ДЕНЬ И НОЧЬ».....	41
16. «БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ».....	42
2.1.3. Игры со строевыми упражнениями, на ориентировку в пространстве для учащихся 1 – 2 классов	43
17. «ПОЕЗД».....	43
18. «У РЕБЯТ ПОРЯДОК»	44
19. «БАБОЧКИ, КУЗНЕЧИКИ, ЛЯГУШКИ»	45
20. «ХОРОВОД»	46
21. «ПУЗЫРЬ».....	47
22. «ЗАПОМНИ СВОЙ ЦВЕТ»	48
23. «ПТИЦА БЕЗ ГНЕЗДА».....	49
24. «МЫШЕЛОВКА»	50
2.1.4. Игры со строевыми упражнениями, на ориентировку в пространстве для учащихся 3–4 классов	51
25. «КТО БЫСТРЕЕ ВСТАНЕТ В КРУГ»	51
26. «ПРИГЛАШЕНИЕ».....	52
27. «ПЕРЕМЕНА МЕСТ С ВЫЗОВОМ».....	53
28. «БЫСТРО, ПО МЕСТАМ!».....	54
29. «КОСМОНАВТЫ!»	55
30. «КРУГ И КРУЖОЧКИ»	56
31. «КАРУСЕЛЬ».....	57
32. «К ФЛАЖКАМ»	59
33. «ФИГУРЫ».....	60
34. «ЛАБИРИНТ»	61
2.1.5. Игры с передвижениями, беговыми заданиями, танцевальными упражнениями для учащихся 1–2 классов	62
35. «ФИЛИН И ПТАШКИ»	62
36. «СЛУШАЙ СИГНАЛ»	63

37. «ГУСИ-ГУСИ».....	64
38. «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ».....	65
39. «ЛОВКИЕ РЕБЯТА».....	66
40. «СКВОРЕЧНИКИ».....	67
41. «ТУДА - ОБРАТНО».....	68
42. «ЗВЕРЮШКИ, НАВОСТРИТЕ УШКИ!».....	69
43. «СВЕТОФОР ДПС».....	70
44. «В МИРЕ ЖИВОТНЫХ».....	71
45. «ПАРОВОЗИК».....	72
46. «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ».....	73
47. «ДВА И ТРИ».....	74
2.1.6. Игры с передвижениями, беговыми заданиями, танцевальными упражнениями для учащихся 3–4 классов	75
48. «КАПКАНЫ».....	75
49. «ТРОЙКА».....	76
50. «ПАУК И БАБОЧКИ».....	77
51. «ЗАПАДНЯ».....	78
52. «БЕЗ ПАРЫ».....	79
53. «НА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВОЛНЕ».....	80
54. «НАЙДИ СВОЮ ПАРУ».....	81
55. «ТАНЕЦ УТЯТ».....	82
56. «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗМЕЙКИ».....	83
57. «ТРОПИНКА».....	84
58. «КОЛЕСО».....	85
59. «ПЕРЕБЕЖКА С ВЫРУЧКОЙ».....	86
60. «НА НОВОЕ МЕСТО».....	87
2.2. Игры для основной части урока	88
2.2.1. Игры с элементами акробатики для учащихся 1-2 классов	88
61. «ЧЕРВЯЧКИ И ЯБЛОЧКИ».....	88
62. «ЛИСА И ЕЖИ».....	89
63. «ТРИ ЛОДОЧКИ».....	90

64. «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА»	91
65. «НЕВАЛЯШКИ»	92
66. «СОВА И ЕЖИ»	93
67. «ТАНЕЦ ПОД ВЕРЕВОЧКОЙ»	94
2.2.2. Игры с элементами акробатики для учащихся	
3-4 классов	95
68. «ЭСТАФЕТА С ПЕРЕКАТАМИ»	95
69. «ПОСТРОЙ ПИРАМИДУ»	96
70. «ТУННЕЛЬ»	97
71. «ПОСТРОЙ МОСТ»	99
72. «АРТИСТЫ ЦИРКА»	100
73. «БЕГ ПО ШПАЛАМ»	101
74. «ПРИДУМАЙ САМ»	102
75. «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАРАФОН»	103
2.2.3. Игры с прыжками для учащихся 1-2	
классов	104
76. «ТЕРЕМОК»	104
77. «ПЕРЕМЕНА МЕСТ»	105
78. «ПРЫЖКИ ПО ПОЛОСКАМ»	106
79. «УДОЧКА!»	107
80. «ВОРОБУШКИ»	108
81. «ВОЛК ВО РВУ!»	109
82. «ПОПРЫГУШКИ-ВОРОБУШКИ»	110
2.2.4. Игры с прыжками для учащихся 3-4	
классов	111
83. «ХИТРАЯ ЛИСА»	111
84. «ВЕСЕЛЫЙ БАШМАЧОК»	112
85. «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»	113
86. «ПАРАШЮТИСТЫ»	114
87. «ПЕРЕБЕЖКИ С ПРЫЖКАМИ И ПЕРЕМЕНОЙ	
МЕСТ»	115
88. «ПРЫГУНЫ»	116
89. «КОННИКИ-СПОРТСМЕНЫ!»	117

2.2.5. Игры на равновесие для учащихся 1-2 классов	118
90. «СОВУШКА»	118
91. «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»	119
92. «ЦАПЛЯ»	120
93. «СОХРАНИ РАВНОВЕСИЕ»	121
2.2.6. Игры на равновесие для учащихся 3-4 классов	122
94. «НЕ ТЕРЯЙ РАВНОВЕСИЯ»	122
95. «ВСТРЕЧИ НА СКАМЕЙКЕ»	123
96. «ПЕРЕЙДИ, НЕ УПАДИ!»	124
97. «ЛАСТОЧКА»	125
98. «ГУСИ-ЛЕБЕДИ!»	126
2.2.7. Игры на лазание для учащихся 1-2 классов	127
99. «МЕДВЕЖАТА – ЗА МЕДОМ!»	127
100. «РЕМОНТ КОСМИЧЕСКОГО КОРАБЛЯ В ОТКРЫТОМ КОСМОСЕ»	128
101. «СОЛНЦЕ И ДОЖДЬ»	129
102. «ЛОВЦЫ И ОБЕЗЬЯНЫ»	130
2.2.8. Игры на лазание для учащихся 3-4 классов	131
103. «ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО»	131
104. «ТУРИСТЫ»	132
105. «ЦЕПОЧКА»	133
2.2.9. Игры на развитие физических качеств для учащихся 1-2 классов	134
106. «БОЙ УТОК»	134
107. «ЧЕЛНОК»	135
108. «ВЬЮНЫ»	136
109. «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»	137
110. «МЕТКО В ЦЕЛЬ»	138

111. «ПОСАДКА ОВОЩЕЙ»	139
112. «КОРЗИНКИ»	140
113. «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ».....	141
114. «КОРШУН И НАСЕДКА».....	142
115. «ПЯТНАШКИ».....	143
116. «ОХОТНИК И СТОРОЖ».....	145
117. «КОШКИ-МЫШКИ».....	146
2.2.10. Игры на развитие физических качеств для учащихся 3-4 классов	147
118. «РУССКАЯ ПРИСЯДКА»	147
119. «ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»	148
120. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПО КРУГУ».....	149
121. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ЧЕРТУ».....	150
122. «ИГОЛКА, НИТКА И УЗЕЛ».....	151
123. «ВТОРОЙ ЛИШНИЙ»	152
124. «ГОРЕЛКИ»	153
125. «ГИМНАСТИЧЕЙСКИЕ СНАРЯДЫ»	154
126. «БЫСТРЫЕ И ЛОВКИЕ»	155
127. «КАРАСИ И ЩУКИ»	156
128. «САЛКИ В ДВА КРУГА».....	158
129. «ПЯТНАШКИ МАРШЕМ».....	159
130. «БЕРИ ПОД РУКУ».....	160
131. «СКОРЫЙ ПОЕЗД».....	161
132. «ПОЛЕ ЗДОРОВЬЯ».....	162
2.3. Игры для заключительной части урока	163
2.3.1. Игры на восстановление для учащихся 1-2 классов	163
133. «ТАНЕЦ»	163
134. «КОМАНДИРЫ»	164
135. «ПЛЕТЕНЬ»	165
136. «ЗАПЕВ-ПРИПЕВ»	166
137. «ТАК И ТАК».....	167
138. «УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ».....	168

139. «УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК?»	169
140. «ЗАГАДКИ»	170
141. «УЗНАЙ КТО ЗАТЕЙНИК»	171
142. «ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?»	172
143. «УГАДАЙ, КТО?»	173
144. «ХЛОПКИ»	174
145. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»	175
146. «ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»	176
2.3.2. Игры на восстановление для учащихся 3-4 классов	178
147. «ТРИ, ТРИНАДЦАТЬ, ТРИДЦАТЬ»	178
148. «СПОРТИВНАЯ ПАНТОМИМА»	179
149. «СТАТУИ»	180
150. «ПРОГУЛКА»	181
151. «ЗАТЕЙНИКИ»	182
152. «ХЛОПКИ И ПРИТОПЫ»	183
153. «ИГРА – ТАНЕЦ «СИДЯ»	184
154. «ЭХО»	185
155. «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»	186
156. «БРЕЙН-РИНГ»	187
157. «ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА»	189
158. «ВЫСТАВКА КАРТИН»	190
159. «УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ»	191
160. «МОЛОТОК И МЯСОРУБКА»	192
Вопросы для самоконтроля	193
Список рекомендуемой литературы	194
Список дополнительной литературы	196
Приложение 1. Условные обозначения	197
Приложение 2. Классификация подвижных игр	199

Максимова Светлана Семеновна
Щенникова Анжелика Геннадьевна
Дружинина Ольга Юрьевна

**160 игр для детей младшего школьного
возраста на уроках гимнастики**

Учебно-методическое пособие

Отпечатано в авторской редакции
с оригинал-макета заказчика.

Подписано в печать 16.12.09 Формат 60x84 1/16
Печать офсетная. Усл.печ.л. 11,8. Уч.-изд.л. 9,5
Тираж 50 экз. Заказ №
Типография ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный
университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4