

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 имени Семена Соболя муниципальное
образование Ейский район

Методическая разработка
«Веселая физкультура»
для обучающихся 1-5 классов.

Составитель: Еременко Марина Григорьевна,
учитель физической культуры

г.Ейск, 2023 год

| | |
|---|----|
| Содержание | |
| Пояснительная записка | 3 |
| Методические рекомендации | 5 |
| Развернутые планы – конспекты занятий | 6 |
| Эстафеты, подвижные игры..... | 13 |
| Список литературы | |

Пояснительная записка

Данная методическая разработка предназначена для учителей физической культуры 1-5 классов, педагогов дополнительного образования.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательную активность. В связи с этим, при планировании образовательной деятельности по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений, эстафет и подвижных играх. С этой целью учителю (тренеру) необходимо широко использовать разные приемы и методы, выбор, которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями.

Цель: удовлетворение двигательной потребности ребенка.

Задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка.
3. Активизация мыслительной деятельности.
4. Формирование положительных эмоций, нравственных качеств и творческих способностей.

Занятия по физкультуре необходимо проводить не менее 3-х раз в неделю (СанПиН). Продолжительность для детей 7-8 лет – 30-35 минут; 9-10 лет- 40-45 минут; 11-12 лет-50-60 минут.

При составлении плана работы на год, при планировании занятий учителю (тренеру) необходимо:

1. определить объем физической нагрузки для детей данного возраста и распределить ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности;
2. предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение физкультурного оборудования и пособий, санитарно-гигиенические требования, следить за наличием соответствующей одежды и обуви;
3. продумать программное содержание в соответствии с основными принципами обучения и воспитания;
4. использовать разные способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, круговую тренировку;
5. во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание.

Предусмотреть название упражнений, смену исходных положений для каждого упражнения, разнообразное использование методов (показ учителем (тренером) или ребенком, словесное объяснение и т.д.);

1. стремиться осуществлять дифференцированный подход в основных видах движений и игровых упражнениях;
2. при изучении сложного материала следует создать целостное представление обо всем двигательном акте и выполнить упражнение в общих чертах. При этом необходим четкий показ в определенном темпе. Далее важно отработать технику выполнения каждого элемента движения и развить у детей чувство самоконтроля за свою двигательную активность;
3. с целью закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков и умений предоставлять детям возможность самостоятельно воспроизводить упражнения;
4. обращать особое внимание на создание высокой вариативности педагогических условий, что способствует более эффективной реализации двигательной активности детей (за счет новых упражнений, внесения новых пособий и предметов, постепенного усложнения двигательных задач);
5. активизировать мыслительную деятельность каждого ребенка. Для этого следует использовать пространственную терминологию, предоставлять ребенку самостоятельный выбор способа выполнения действий, задавать наводящие вопросы, создавать поисковые ситуации и т.д.;
6. создавать специальные ситуации для проявления волевых качеств ребенка, решительности, смелости, находчивости.

Методические рекомендации

Основные педагогические принципы на занятиях физкультурой с детьми 7-12 лет – систематичность, постепенность и последовательность.

При занятиях физкультурой используются традиционные методы обучения:

1. наглядный;
2. словесный;
3. игровой;
4. практический.

Наглядный метод заключается в постоянном сочетании наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов.

Учитель может использовать и тактильно-мышечную наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища, выпрямить осанку.

Словесный метод широко применяется в процессе обучения физкультуре как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретных физических движений) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, прыжков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами.

Игровой метод – это методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. Упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации, может быть применен в любых физических упражнениях: бега, прыжках, метаний и т.д.

Основной методический прием – качественное исполнение физкультурных элементов.

Следующий важный прием - беседа перед началом занятия.

Образное сравнение, используемое учителем, при объяснении того или иного движения, помогает детям правильно и выразительно его исполнять.

Во время занятий физкультурой необходимо руководствоваться общим правилом педагога: «Не навреди!», поэтому, принуждения, излишней дидактики (указаний, замечаний) не должно быть. Самое главное – не столько результат деятельности, правильность движений, сколько сам процесс движения, доставляющий радость и повышающий жизненный тонус детей.

1. Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.

2. Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).

3. В беседах с родителями и школьным врачом выясните все данные о здоровье ребенка.

4. Следите за чистотой спортивного зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей на занятиях.

5. Вести журнал инструктажей по технике безопасности. Систематически проводить беседы по правилам поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

Создавать дружественную и непринужденную атмосферы игрового общения ребенка и учителя (тренера) – одно из основных условий полноценного развития детей.

Конспекты занятий. Конспект занятия №1

Задачи:

1. Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в длину с места (50см); прыгать через веревку боком.

2. Учимся прыгать через короткую скакалку.

Материалы и оборудование: косички по количеству детей, скамейка, 5 кубиков, 2-3 дуги, длинная веревка, 6 плоских гимнастических палок, спортивный мат, толстый шнур для подвижной игры «Лягушки».

Занимательная разминка.

Ходьба на носках руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег с сильным сгибанием ног назад. Ходьба полуприсев. Легкий бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

1. И.п. – стоя, скакалку сложена вдвое. 1-3 – косичку вперед, вверх, вперед; 4-и.п.

2. И.п. – стоя, скакалку за голову, чуть присесть. 1 – скакалку вверх; 2- и.п.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед, скакалку натянуть. 1 – правую руку вверх, левую вниз; 2 – левую руку вверх, правую – вниз.

4. И.п. – стоя, скакалку внизу. 1 – поднять правую ногу перенести через скакалку; 2 – левую ногу перенести через скакалку. Вернуться в и.п.

5. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, косичка сзади, хват снизу. 1- наклон вниз, руки вверх; 2 – и.п.

Основные виды движений.

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу.

Дети выполняют упражнения 7-8 раз.

1. Ходьба по плоским гимнастическим палкам, лежащим на полу.
2. Прыжки в длину с места.
3. Ходьба по скамейке через кубики.
4. Ползание под дугами.
5. Прыжки через веревку боком, продвигаясь вперед.

Упражнения со скакалкой дети выполняют фронтальным способом.

1. Ходьба друг за другом, перебросить скакалку, перешагнуть через нее.
2. Стоя на месте, перебросить скакалку, перепрыгнуть.

Веселый тренинг «Велосипед»

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж)
Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Подвижная игра «Лягушки»

На середине зала раскладывается толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом, они – лягушки. Педагог говорит:

«Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянув ножки.

Ква-ква, ква-ква- ква!

Скачут, вытянув ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают вверх по кругу. По окончании четверостишия педагог хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через веревку и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 4-5 раз.

Подвижная игра «Море волнуется».

Дети стоят по кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед – назад. «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Учитель (тренер) рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

Конспект занятия - №2

Задачи:

1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча ногами; катить мяч руками по полу перед собой.

2. Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели.

Инвентарь: Большие мячи по количеству детей. Большие мячи и мешочки по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба, полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Ходьба.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И.п.: о.с. – стоя, мяч перед грудью. 1 – руки выпрямить (мяч от себя); 2-И.п.
2. И.п.: о.с. – стоя, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, посмотреть; 2 – И.п.
3. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Вращения мяча пальцами.
4. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо – влево.
5. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади. 1 – поднять ноги вверх; 2 – И.п.

Основные виды движений с большим мячом.

Дети выполняют упражнения с мячом по 5-10 раз фронтальным способом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Ведение ногами перед собой.
4. Катить руками перед собой.

Дети выполняют упражнения фронтальным и поточным способом.

1. Метание мешочков вдаль правой, левой рукой.
2. Метание мешочков в горизонтальную цель – корзину.

Веселая тренинговая игра «Гусеничка»

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

Для укрепления мышц рук, ног, развития гибкости проводится подвижная игра «Цветочки-Одуванчики».

Дети – «цветочки-одуванчики» выполняют движения в соответствии с текстом. Одуванчик, одуванчик! Присесть, пальцы в замок на голове.

Стебель тоненький, как пальчик.

Голова, что шар пушистый.

Медленно встать, руки вверх над головой, не разъединяя пальцев рук.

Если ветер быстрый – быстрый

На полянку налетит,

Все вдруг сразу запестрит.

Бег в разных направлениях.

Одуванчики – тычинки

Разлетятся хороводом

И сольются с небосводом.

Взявшись за руки, ходьба по кругу.

Подвижная игра «Отгадай, кто позвал тебя?»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя - узнай!» В центре – водящий с завязанными

глазами. Дети останавливаются, учитель (тренер) показывает рукой на кого – либо из них и он произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал.

Конспект занятия №3 Занимательная разминка.

Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки». Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Бег. Ходьба «обезьянки». Быстрый бег. Ходьба пятки вместе, ноги врозь. Ходьба «мишка косолапый». Бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Дыхательные упражнения. Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея» - легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками
(каждое упражнение выполняется по 5-8 раз)

Дети берут по два кубика разного цвета и встают на свои места – в «домики».

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Раз – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга. Два – и.п.
2. И.п. – то же. Раз, два, три – присесть, постучать кубиками по коленям. Четыре – и.п.
3. И.п. – стоя на правом колене, левая нога на ступне. Раз – поменять кубики под коленом. Два – и.п.
4. И.п. – то же. Раз, два, три, четыре – положить один кубик на колено, руки в стороны. Повторить то же самое, сменив ногу.
5. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. Раз, два, три – поднять ноги вверх, руки развести в стороны. Четыре – и.п.
6. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.
7. И.п. – подбросить 1 кубик. Поймать его руками.

Основные виды движений.

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют 4-5 раз поточным способом.

1. Лазанье по гимнастической лестнице.
2. Перешагивание через медболы (6 шт.).
3. Прыжки с кубов 30 см (5 шт.).
4. Ходьба по верёвке боком.
5. Прыжки в высоту «достань платочек».

6. Ходьба по скамейке на носочках

Веселая игра «Самолет» (для мышц живота, бедер, рук)

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны – «полетели самолеты». Удерживаться в этой позе 15-20 секунд, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Ежика с ежатами».

Дети – ежата, учитель (тренер) – еж.

Под огромною сосной,

На полянке, на лесной,

Куча листьев, где лежит,

Еж с ежатами бежит.

Ну, вокруг все оглядим,

На пенечках посидим.

А потом все дружно спляшем

И иголки все покажем.

Показали, подружились

И домой заторопились.

Движения.

Бег за учителем (тренером)- «ежихой (ежом)»,

Произносить звуки:

«Фрр-фрр-фрр!» (Присесть, вытягивая шею вверх.

Покружиться, раскрыв пальцы рук.

Убежать и сесть на скамейки)

Подвижная игра «Гимнастика».

Дети становятся в круг. Учитель медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

Мы топаем ножками, мы хлопаем ручками,

Киваем головой.

Мы ручки поднимаем, мы ручки опускаем,

За ручки мы беремся

И бегаем бегом!

Конспект занятия №4

Занимательная разминка.

Ходьба на носочках, ручки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег.

Ходьба в полуприседе, ручки на поясе. Бег. Ходьба. Быстрый бег.

Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

Прыжки на 2х ногах. Ходьба спиной вперед. Бег.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцами «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта).
5. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Общеразвивающие упражнения с обручем.
(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. Раз – обруч вверх, посмотреть вверх. Два – и.п.

2. И.п. – стоя, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе.

Вращать

обруч на себя, перехватывая его руками.

3. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. Раз – присесть, положить подбородок на руки. Два – и.п.

4. И.п. – сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Раз, два – ноги прямые врозь. Три, четыре – и.п.

5. И.п. – обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

6. И.п. – обруч снизу, хват с боков. Раз, два, три – наклониться и продеть в обруч сначала правую, затем левую ногу. Поднять обруч вверх. Четыре – и.п.

7. И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.

Основные виды движений.

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют 2-3 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2. Перешагивание через обручи (8 шт.).

3. Ходьба по верёвке боком.

4. Ходьба по «следам».

5. Прыжок в высоту «достань платочек».

Веселая игра «Качалочка» (для мышц рук, ног; гибкости).

Учитель(тренер): На лесной полянке играли медвежатки, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы тоже покачаться! Лягте на спину, ножки вместе.

Сгибая ножки, прижмите коленочки к груди и обхватите их ручками.

Покачайтесь на спине вправо, влево. Когда устанете – отдохните. Повторяем 6-8 раз.

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде «солнышко» дети прыгают, играют, выполняют танцевальные движения. Команда «дождик» -прячутся детки под зонтик. Кто не успел спрятаться под зонтик, тот выбывает из игры. После выбытия один зонтик убираем. Игра продолжается до того момента когда останется один зонт и игрок.

Подвижная игра «Найди игрушку».

Учитель (тренер) заранее прячет мячи и игрушки, предлагая детям найти их при помощи подсказок и ключевых слов. Кто первый находит, подбегает к учителю (тренеру) говорит на ухо. Если верно сказал, то учитель (тренер) разрешает принести игрушку в свою корзину.

Конспект занятия №5

Занимательная разминка.

1. Ходьба по обручу боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе -5-6 раз.

2. Игровое упражнение «Пролезь не задень и не урони».

Исходное положение: узкая стойка ноги врозь, справа обруч:

- 1 - пролезть сквозь обруч;
- 2 - исходное положение слева;
- 3 - пролезть сквозь обруч;
- 4 - исходное положение справа.

Ребенок одной рукой держит обруч, подползает сбоку, пролезает в обруч. Нужно пролезть в обруч, не задевая обода и не уронить его (6-8 раз).

3. Игровое упражнение «Туннель».

Дети выстраиваются в две колонны. Одна колонна держит обручи создавая туннель, другая друг за другом пролезают через него (6 раз), затем меняются.

4. Игровое упражнение «Перекасти поле». Дети встают в две колонны друг напротив друга и перекашивают обруч противоположному партнеру. Цель игры: перекастить обруч точно из одной колонны в противоположную.

Подвижная игра «Два друга в круге».

На полу расположены обручи, по команде (сигналу) дети бегают по залу в хаотичном порядке, следующий сигнал, дети должны парами встать в обручи. Первая пара, вставшая в круг – самая внимательная (8-10 раз).

Заключительная часть.

Ходьба в обход по залу друг за другом.

Выполняя команды учителя (тренера).

Руки в стороны,

Руки вверх,

Руки к плечам,

Руки на поясе,

На месте стой, раз, два.

Сели, встали, снова дружно зашагали.

Дыхательное упражнение – носом воздух мы вдыхаем, руки вверх мы поднимаем, ртом выдыхаем, руки вниз опускаем (5-7 раз)

«Веселые эстафеты».

Эстафетный марафон.

Учитель (тренер). Ребята, мы хотим, чтобы вы были не только сильные, но и умные, упражнения тоже помогут. Сейчас силачи и умницы, вас ждут очень интересные эстафеты. Вы знаете, что в эстафетах соревнуются команды. У нас получилось две команды – «Караси» и «Камешки».

«Разминка».

Команды построены в колонны по одному у лицевой линии. По команде «Марш!» капитан бежит по прямой до поворотного флажка (15 м), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету второму игроку касанием его рукой и т.д. Очко завоевывает самая быстрая команда.

«Собери матрёшку».

На другой стороне зала стоят половинки матрёшек (5 – 6 штук для каждой команды). Нужно принести другие половинки и правильно собрать матрёшек. В эстафете играет 5 человек.

Скажем вместе: «Раз, два, три – беги!»

Похвалим победившую команду: «Молодцы!»

«Закончи картинку».

Плакаты (два плаката величиной с газетный лист), на которых нарисованы полукруги (5 – 6 на каждом плакате), и фломастеры. Надо подбежать к плакату, подрисовать к полукругу что – то, чтобы получился предмет, вернуться назад и передать фломастер товарищу по команде. Сейчас такую подсказку сделаю я, слушайте:

Оглянись вокруг – всюду – всюду полукруг.

Полукруг на голове, под берёзой на траве,

В облаках, и на песке, и у девочки в руке...

Пока крутится юла, думайте, советуйтесь, кто за кем побежит и что нарисует. (Подрисованные детали превращают в гриб, зонтик, шапочку с помпоном, жучка и др.).

Приготовиться! Дети. «Раз, два, три – беги!»

Учитель(тренер). Замечательные картинки получились! Они будут украшать наш спортивный зал! Команде – победительнице громко похлопаем в ладоши.

«Конкурс с обручем».

Команды построены так же. Каждому участнику обеих команд выдается по обручу. По команде «Марш!» направляющие бегут, держа обруч в руке, к фишке (15 м), надевают на него обруч, и возвращаются к своей команде, передавая эстафету вторым номерам. Какая команда финиширует первой – получает очко.

«Хоккеисты».

Команды построены также. У капитана в руках хоккейная клюшка и шайба (теннисный мяч). По команде «Марш!» капитаны клюшкой ведут шайбу (теннисный мяч) вперед, обводя препятствия, обводят фишку и ведут также

обратно. Передают клюшку и шайбу (теннисный мяч) второму игроку, сами встают в конец своей команды. Второй игрок повторяет задание капитана и т.д. Очко выигрывает самая ловкая команда.

«Снайперы».

Игроки обеих команд получают каждый по одному «снежку» (теннисный мяч).

Задача: с расстояния 5 метров, каждый игрок команды выполняет один бросок в цель (круглая мишень, диаметр 40 см). Команды при помощи считалочки решают, какая команда будет выполнять броски первой. Побеждает команда, сделавшая большее количество попаданий. При равенстве – по одному очку получают обе команды.

«Перетягивание каната».

Команды встают по обе стороны каната. Учитель (тренер) проверяет, чтобы середина каната совпала с отметкой на полу и подает свисток, по которому команды начинают тянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая соперников на свою половину площадки.

«Гонка с выбыванием».

На одной стороне площадки чертится линия старта, на другой, параллельно ей, в 30 метрах – линия финиша. Весь класс выстраивается вдоль линии старта, занимая разные положения (стоя ноги врозь, положение приседа, высокого старта, низкого старта) по команде учителя (тренера).

По сигналу все участники игры одновременно начинают бег до линии финиша, стараясь как можно быстрее ее пересечь. После каждой пробежки из игры выбывает участник, который последним пересек линию финиша. Победителем объявляется тот, кто останется лидером.

«Пустое место».

Участники игры образуют круг, дистанция между учениками 2–3 шага, встают лицом к центру круга. Выбирается один водящий, по сигналу учителя (тренера), он начинает бежать за спинами участников против часовой стрелки, любого ученика затрагивает рукой по плечу и продолжает бежать, стараясь прибежать на пустое место первым, тот кого он затронул, бежит к своему месту по часовой стрелке, стараясь опередить водящего. Кто занимает место первым остается стоять, а кто не успел становится водящим.

«Встречная эстафета с обручем и скакалкой».

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор,

пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

«Велогонки».

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

«Прыгунки».

По сигналу учителя участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все участники прыгнут, учитель измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

«Передай другому».

У первых участников команды в руках эстафетная палочка. По сигналу учителя обучающиеся бегут к стойке, обегают ее и возвращаются к своей колонне. Передают следующим участникам. Эстафета заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.

«Эстафета с остановками».

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

Игра «Ловушки – ёлочки».

В этой игре нельзя пятнать тех, кто стал спиной друг к другу и вытянул руки в сторону – вниз (показать; получается фигура, похожая на ёлочку). Но стоять в парах долго нельзя. Ловушка может подождать до счёта «пять» и запятнать любого из пары, если он не успел убежать.

Поднимите руки те, кого не запятнал ни один Ловушка.

Список литературы

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Смоленск, 2012.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
6. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Жилкин А. И. , Кузьмин В. С. , Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание Москва, «Академия», 2009.
8. Глейберман А. Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт», 2006