

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Методические указания

УДК 373.037.1(075.8)
ББК 74.200.544.5 я 73
П 44

Автор-составитель: старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Е.Г. Уткин**

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Н.М. Гузов**

Методические указания предназначены для учителей начальных классов, учителей физкультуры, студентов педагогического факультета и факультета физической культуры и спорта, которые проходят педагогическую практику в младших классах школы.

УДК 373.037.1(075.8)
ББК 74.200.544.5 я 73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004

ВВЕДЕНИЕ

Игра – исторически сложившееся общественное явление, состязательный вид деятельности, свойственный человеку.

Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, игры подвижные и игры спортивные.

Среди подвижных игр различают (собственно элементарные подвижные игры и спортивные игры).

Собственно (элементарные) подвижные игры представляют собой сознательно инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели. Добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативности самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.д.).

Собственно подвижная игра не требует от участников специальной подготовки.

Спортивные игры – высшая степень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, молодежи, а так же как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

У детей младшего школьного возраста преобладает предметно-образное мышление; они склонны к драматизации, воспроизведению в движениях того, что слышат, видят, наблюдают. Многие игры для них строятся на непосредственном подражании явлениям из окружающей жизни. Но замысел тематики игр для младших школьников, по сравнению с играми дошкольников, становится богаче. Действующие в играх персонажи наделяются дополнительными правами и чертами. Отличительной особенностью этих игр является и то, что в них широко используется речитатив для развития уровня речи младших школьников. Дети с большим удовольствием дружно, в определенном ритме, согласуют слова с движениями:

«Ждут нас быстрые ракеты
Для полетов на планеты,
На какую захотим, на такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!»

Восприятие детей вначале недостаточно организовано, неустойчиво. Они еще не способны целенаправленно выслушивать объяснение игры, отделять главные игровые действия от второстепенных. Поэтому стройный ход игры не редко нарушается. По мере накопления опыта такие явления постепенно сглаживаются, устраняются.

Внимание в этом возрасте произвольно, школьники не могут по долгу сосредотачиваться на одном действии, на выполнение какой-либо одной двигательной задачи. Тем самым обуславливается характерная для игр, в этом возрасте, непродолжительность, сменяемость одних игровых заданий другими.

Естественные способности памяти у детей этого возраста достаточно велики. Но лучше они запечатлевают то, что им интересно, поэтому игра должна вызывать эмоциональное переживания.

В этом возрасте начинается формирование навыков общественного поведения, поэтому огромное место следует уделять игровым действиям сообща. Такие игры строятся на простейших взаимоотношениях между участниками, как, например, совместные действия по преодолению препятствий. Широко используются игры без водящих, где играющие борются сообща за свое место и за общий порядок в играющем коллективе.

В играх с водящими, раскрываются единоборства рядовых игроков, против действия водящих, или борьба против водящих при элементарных действиях по взаимоподдержке и взаимопомощи. Среди подвижных игр есть и должны быть не многочисленные простейшие игры с разделением на команды без вступления в непосредственное соприкосновение с противником.

Специалисту по физическому воспитанию следует помнить, что подвижные игры в младшем школьном возрасте просты и лаконичны. Это объясняется недостаточной устойчивостью внимания и слабо развитыми волевыми качествами детей, их стремлением сразу включиться в активные игровые действия. Недостаточность волевых действий детей приводит к стремлению играть за себя и для себя; добиваться более интересных для себя в игре моментов, не уступая товарищам, нарочно подолгу водить. С этими негативными качествами следует бороться, при развитии активности и самостоятельности у младших школьников в период игровой деятельности.

Дети в этом возрасте имеют очень пластичный и гибкий связочно-мышечный аппарат, который легко поддается деформации под влиянием односторонней нагрузки и больших мышечных напряжений, а так же длительных статических напряжений тела.

Мускулатура у них относительно слаба, в частности, это относится к мышцам спины и брюшного пресса. Поэтому возрастные особенности маленьких школьников не допускают применение игр с переноской и передачей, перебрасыванием тяжелых мячей и других предметов, а так же перетягиванием. Полезны игры, укрепляющие крупные мышечные группы, эстафеты с лазанием и перелазанием.

Особенности строения и функции сердечно-сосудистой системы обуславливают возможность проведения подвижных игр со значительной интенсивностью двигательных действий, но не длительных, с короткими перерывами для отдыха.

Несмотря на большую подвижность, школьники в этом возрасте очень быстро утомляются. Это происходит в следствии неэкономной траты сил, еще не достаточно совершенных функции центральной нервной системы, неразвитой координации движений. Многие подвижные игры позволяют детям проявлять все более высокую точность движений, мышечное чувство, чувство пространства и времени. Привлекательны и доступны игры, требующие незамедлительного перехода от одного двигательного действия к другому в условиях изменяющихся игровых ситуациях.

У младших школьников улучшаются способности к ответным движениям на различные раздражители. В тоже время способность к скорости передвижения тела в пространстве формируется медленнее. Поэтому для них доступны игры, требующие не столько быстрого передвижения тела в пространстве, сколько быстроты выполнения отдельных движений и двигательных реакций; игры с быстрой передачей мяча, с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновления и изменения направления движения.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

УЧЕБНАЯ ФОРМА

Подвижные игры проводятся на школьном уроке физической культуры и могут использоваться в трех частях урока и подбираются в соответствии с задачами каждой части урока.

Для подбора подвижных игр по данному разделу учебной практики следует использовать игры-эстафеты, игры-единоборства, сюжетные игры. Необходимо также использовать игры для согласованных действий, воспитания внимания, решительности, взаимовыручки и игры для преимущественного развития какого-либо физического качества. В начальных классах игры имеют преимущественно сюжетный характер, также есть игры которые осуществляют межпредметные связи с математикой, рисованием, чтением и т.д. Игры на уроках решают образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА

Подвижные игры занимают большое место во внеклассной работе с учащимися. Они проводятся на переменах, во время прогулок в группе продленного дня, включаются в программу физических праздников.

Подвижные игры, проводимые с учащимися во внеклассной работе, должны способствовать решению оздоровительных задач. Подвижные игры проводятся в виде эстафет, единоборств, игры преимущественно для развития какого-либо физического качества, но во время проведения игр занимающиеся могут выходить из игры и входить в игру, когда захочется.

ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА

Подвижные игры широко используются во внешкольной работе в ЖЭУ, на стадионах, домах культуры, клубах, ДЮСШ, оздоровительных лагерях. Организация и методика проведения подвижных игр во внешкольной работе имеет свои особенности. Для внешкольной работы можно использовать подвижные игры не только в специальных помещениях (спортивных залах), а так же на спортивных площадках, на местности (в лесу, на озере) с использованием игр с преодолением естественных препятствий с музыкальным сопровождением, с элементами танца, а так же используются национальные подвижные игры.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность, плановость и направленность использования подвижных игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать нравственные и физические качества. Физическое воспитание ребенка в желаемом направлении с помощью подвижных игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ

Руководитель должен быть организатором и воспитателем играющих в процессе проведения игры. Используя подвижную игру, он обязан стремиться:

- Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- Воспитывать у детей необходимые моральные и волевые качества;
- Прививать организаторские навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

Занятие подвижными играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины. Надо правильно подбирать подвижные игры для закрепления и совершенствования определенных двигательных действий в соответствии с программой по физическому воспитанию. Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности.

Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать подвижную игру, творчески обогащать ее. При этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры. Активность занимающихся необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать занимающихся играть самостоятельно, поручая им роли вожатых, капитанов, водящих.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания занимающихся определенного возраста, их физическую подготовленность,

а так же постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых подвижных играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся.

Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствие на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудности, не прилагают усилий, не заинтересуют занимающихся и не будет иметь педагогической ценности, т.к. не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные следует проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, на площадках, дома и привлекают к ним своих товарищей.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя ее, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество занимающихся и условия проведения игры. Необходимо так же учитывать форму занятий (урок, перемена, прогулка, праздник и т.д.). На уроке и перемене время ограничено: задачи и содержание игры на перемене иные чем на уроке. На празднике используются в основном массовые игры и аттракционы.

Выбор игры зависит так же и от места ее проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом, с метанием мячей, с элементами спортивных игр. Большое внимание следует уделять на подготовку места для игры. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в нем не было посторонних предметов, острых снарядов. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры. Необходимо так же подготовить заранее инвентарь к играм, разметить площадку и сделать предварительный анализ игры.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ

Большое значение здесь играет размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде, чем объяснить игру, необходимо так расставить участников игр, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение из которого они начнут игру. Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими. Нельзя становиться в центр круга, т.к. половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две – три ко-

манды и построены одна против другой на большое расстояние, то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их за линию старта. Объяснение игры должно быть кратким, последовательным и логичным, следует придерживаться следующего плана изложения:

- Название игры;
- Роль играющих, места их расположения;
- Ход игры;
- Цель;
- Правила и варианты.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. В процессе объяснения игры надо выделить водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделить водящих можно по назначению руководителя, по жребию, по выбору играющих, а так же по результатам предыдущих игр. Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленных задач, условий занятий, характера игры, количества играющих. Особое внимание следует уделить распределению на команды. Оно проводится различными способами:

- По усмотрению руководителя;
- Путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;
- По сговору (учащиеся делятся сами);
- По назначению капитанов;
- Могут быть и постоянные команды.

Выбор капитанов команд производится:

- Выбирают сами играющие;
- Назначает руководитель.

Выделение помощников

Помощники – это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли в течение учебного году или лагерного периода побывали все учащиеся.

Руководство процессом игры. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею. Необходимо начинать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предыгровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. Игра начинается по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность, быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал пода-

ется только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия.

Надо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявлять активность, творческую инициативу и самостоятельность. Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся.

Руководитель игры должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Для этого надо подбирать игры в соответствии с интересами и возможностями детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими, а иногда и участвовать в игре, вовлекая детей своим поведением. В то же время руководитель не должен увлекаясь забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы и отдельные тактические комбинации.

Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивания через сложные препятствия, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры.

Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или распределения на команды, нарушают также несдержанные игроки. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющих общие интересы. Между играющими должны быть здоровые товарищеские отношения. Нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных.

А.С. Макаренко говорил, что «... нужно вызывать у мальчика или девочки гордость успехом своей команды или организации. Нужно так же умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде. Нужно наконец добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Взаимодействие играющих должно быть построено на чувстве дружбы и товарищества.

СУДЕЙСТВО

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил руководитель с помощью педагогиче-

ских приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется чрезмерное мышечное напряжение, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление. Надо обеспечить оптимальные нагрузки.

Интенсивные нагрузки чередовать с отдыхом. Надо учитывать предшествующую деятельность детей перед уроком. Нагрузка в игре зависит от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники. Таким образом дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ

Руководитель должен определить окончание игры, как только появляются первые признаки утомления. Игру можно прекратить через определенное время заранее установленное руководителем перед игрой.

Подведение итогов игры

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результат. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть заранее предупреждены. Объявлять результаты надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

Разбор игры

При объявлении результатов необходимо разобрать игру указав на ошибки допущенные в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии игры, отметить участников хорошо исполнявших отдельные роли, необходимо отмечать учащих-ся, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить насколько усвоена игра, что игравшим нравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключении следует отметить, что процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры – педагогический процесс не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствует совершенствованию мастерства руководства играми.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Игровая карточка «Быстро по местам»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Играющие строятся в шеренгу и запоминают место, где стоят. По команде руководителя «Убежали!» все дети передвигаются по площадке. По второй команде «Быстро по местам!» все должны построиться в шеренгу. Проигрывает тот, кто занял место последним.

Варианты:

1. Построение играющих в круг, в два круга, в колонну, в две колонны, в шеренгу, в две шеренги.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются на одной ноге (правой, левой).
5. Играющие передвигаются приставными шагами.

Игровая карточка «День и ночь»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости,

силы, выносливости.

Играющие разбиты на две команды. Команды расположены в середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра. У каждой команды на своей стороне есть дом. Одна команда – день, вторая – ночь.

Руководитель говорит: «День!» или «Ночь!». Соответствующая команда быстро передвигается в свой дом, а другая ее догоняет, затем играющие возвращаются на исходные позиции, руководитель или его помощник подсчитывают пойманных игроков. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает больше противников.

Варианты:

1. Построение играющих в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра.

2. Построение играющих в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра.

3. Построение играющих в две шеренги, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра.

4. Построение учащихся в две шеренги, сидя на полу спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра.

5. Построение учащихся в две шеренги, сидя в полуприседе лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра.

6. Построение играющих в две шеренги, сидя в полуприседе спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра.

7. Играющие передвигаются бегом.

8. Играющие передвигаются прыжком на двух ногах.

9. Играющие передвигаются прыжком на (левой, правой) ногах.

10. Играющие передвигаются приставным шагом.

Игровая карточка

«Класс смирно»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие стоят в шеренги. Руководитель, стоя к ним лицом, подает команды. Команду нужно выполнить только в том случае, если руководитель начал ее со слова «класс». Тот из ребят кто ошибается, делает шаг вперед, но продолжает играть. В игре отмечаются ошибки (две): первая – играющий выполнил команду без предварительного слова «класс», вторая – играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно.

Если играющий, совершивший ошибку и сделавший шаг вперед, вновь ошибается, он делает еще шаг вперед. В конце игры отмечаются иг-

рающие, не сделавшие не одной ошибки.

Варианты:

1. Построение играющих то же.
2. Руководитель подает команды медленно.
3. Руководитель подает команды быстро.
4. Руководитель подает команды и делает задания с детьми (специально ошибаясь, чтобы ошибку сделали играющие).
5. Играющие выполняют команды на один счет, на два счета, на четыре счета.

Игровая карточка «Стой»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются по порядку, запоминают номер. Играющие перестраиваются в круг, в центре круга располагается водящий с волейбольным мячом. Водящий подбрасывает мяч вверх и называет номер. Игрок под этим номером бежит и старается словить мяч в воздухе, если это ему удастся, игрок подбрасывает мяч в воздух и называет другой номер игрока, который должен ловить мяч. Игрок который ловит мяч с отскоком от пола или землю кричит «Стой», и все играющие останавливаются. После этого игрок с мячом старается бросить мяч в игрока, который стоит (игроку запрещается уклоняться от мяча) Бросок производится в ноги. После попадания в игрока игра возобновляется. Если бросок неточен, то игроки убегают.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются по площадке бегом.
3. Играющие передвигаются по площадке прыжками в полном приседе.
4. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах.
5. Играющие передвигаются по площадке прыжками на одной ноге (правой и левой).
6. Играющие передвигаются по площадке в полуприседе.
7. Играющие (водящие) бросают мяч одной рукой (правой, левой, сверху, снизу, сбоку).
8. Играющие (водящие) бросают мяч двумя руками (снизу, сверху).

Игровая карточка «Космонавты»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Играющие строятся в кругу в середине площадки. По краям площадки чертятся 4 ракеты. В каждой ракете по 5 мест для игроков. Вся площадка – ракетодром.

Во всех ракетах количество мест на 3–4 меньше, чем участников игры. Играющие держатся за руки, идут по кругу и поют: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планеты, на какую захотим – на такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!».

После слова «нет» все передвигаются и стараются занять места в ракетах. Опоздавшие в ракету пропускают игру, игра повторяется.

Варианты:

1. Построение играющих тоже. С каждым новым разом количество мест в ракете уменьшается на 4, 3, 2, 1.

2. Играющие передвигаются бегом.

3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.

4. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.

5. Играющие передвигаются прыжками на одной ноге (левой, правой).

6. Играющие передвигаются приставными шагами.

Игровая карточка «Вызов номеров»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: стойки.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие делятся на 2–4 команды, и выстраиваются в параллельные колонны. Играющие рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 метров напротив каждой команды ставятся стойки.

Руководитель называет номер, играющие из каждой колонны передвигаются вперед, обегают стойки и возвращаются в свою колонну. Прибежавший первым выигрывает, для команды очко. Игра повторяется.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.

2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются на одной (правой, левой) ноге.
5. Играющие передвигаются приставными шагами.

Игровая карточка «Котята-ребята»

Место проведения: зал, спортивная площадка, поляна.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости силы, выносливости.

Играющие чертят на земле линию – «улицу», а на расстоянии 10–15 м от нее круг – «дом». По договоренности или при помощи жеребьевки выбирают «кошку». «Кошка» становится в «дом». Между нею и «котятками», которые отходят от нее на два шага, происходит диалог («кошка» задает вопросы, «а котята» должны отвечать на них). Например:

Котята ребята, где вы были?

В саду!

А, что там делали?

Цветы сажали!

А где цветы?

Корова съела!

А где корова?

В лес пошла!

А где лес?

За горой!

И так далее. Количество вопросов и ответов зависит от фантазии и смекалки играющих. На один вопрос «кошки» все «котята» могут давать разные ответы, она же выбирает только один из них, и в зависимости от его содержания задает следующий вопрос. Как только «котята» замолчат, «кошка» кричит: «Ах вы, обманщики!» – и ловит их. «Котята» убегают на улицу, это значит, становятся на линию и берутся за руки. Тот, кого поймала «кошка» или кто стал на линию последним, выходит из игры. «Кошка» отводит его в «дом». К ней вновь подходят остальные «котята», и игра продолжается. Смысл игры в том, что «кошка» дважды должна переловить всех «котят».

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие располагаются в полном приседе. Все передвижения выполняются в полном приседе.
3. Играющие располагаются в полном приседе. Все передвижения

выполняются прыжками.

4. Играющие располагаются произвольно. Все передвижения выполняются прыжками на правой и левой ноге.

5. Играющие располагаются произвольно, все передвижения выполняются прыжками на двух ногах.

Игровая карточка «Кошки и мышки»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выбирают «кошку» и «мышку». А сами взявшись за руки становятся в круг, который размыкается в двух частях, образуя «ворота». «Мышка» находится в круге, «кошка» – за ним. По сигналу руководителя «кошка» старается поймать «мышку». «Кошка» может попасть в круг только через «ворота». «Мышка» бежит, где захочет, пролезает под руками играющих. Когда «кошка» поймает «мышку», они меняются ролями.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на (левой, правой) ноге.
4. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
5. Играющие передвигаются приставными шагами.

Игровая карточка «Иванка»

Место проведения: зал, спортивная площадка, поляна.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие чертят круг диаметром 5–6 метров – «лес», а в его середине квадрат – «дом лесовика». «Иванку» размещают в квадратике и выбирают «лесовика». Остальные игроки – «лебеди». «Лебеди», залетая в «лес», пробуют забрать «Иванку». А «лесовик» – поймать «лебедя» или дотронуться до него веточкой. «Лебедь», которому удастся вынести из леса «Иванку», сам становится «Лесовиком», и игра начинается сначала.

«Лебеди» выбывают из игры. Игра заканчивается по желанию участ-

ников или когда будут пойманы все «лебеди».

«Лесовик» не имеет право выходить из «леса» и все время стоять возле «дома». «Лебедь», который схватил «Иванку», не может передать его другим.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие располагаются в полном приседе. Все передвижения выполняются в полном приседе.
3. Играющие команды располагаются в полном приседе. Все передвижения выполняются прыжками.
4. Играющие располагаются произвольно. Все передвижения выполняются прыжками.
5. Играющие располагаются произвольно. Все передвижения выполняются прыжками на двух ногах.

Игровая карточка «Два мороза»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Играющие расположены на одной половине площадки. Они выбирают два мороза, которые находятся в центре. Чертятся две линии на расстоянии 3-х метров друг от друга. Между линиями располагаются два мороза, где они охотятся на остальных играющих.

По сигналу руководителя произносятся слова: –

«Мы два брата молодые,
Два мороза удалые».

Один из них указывая на себя, говорит: –

«Я мороз – Красный нос».

Другой: –

«Я Мороз – синий нос».

Вместе: –

«Кто из вас решится,
В путь дорожку пуститься?»

Все ребята отвечают: –

«Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие перебегают на другую сторону площадки. «Морозы» ловят и затормаживают играющих. Затем игра продолжается при перебежке на другую сторону площадки.

Варианты:

1. Построение участников и морозов то же.
2. Играющие и морозы передвигаются на другую сторону площадки бегом.
3. Играющие и морозы передвигаются на другую сторону площадки прыжками на двух.
4. Играющие передвигаются на другую сторону площадки прыжками на одной (левой, правой) ноге.
5. Играющие и морозы прыгают на противоположную сторону в полном приседе.
6. Играющие передвигаются по площадке одним способом, а морозы другим.

Игровая карточка «Гуси-лебеди»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие команды располагаются на одной стороне площадки. Им необходимо выбрать волка, который будет находиться в центре площадки, начертив две линии на расстоянии 3 метров, друг от друга. Между линиями располагается волк – он охотится на гусей. По сигналу руководителя водящий произносит слова:

– Гуси-гуси!

Гуси – «Га-га-га».

Ведущий – «Есть хотите?».

Гуси – «Да да-да».

Водящий – «Ну летите».

Гуси – «Нам нельзя».

– «За горой серый волк не пускает нас домой».

Ведущий – «Ну летите, как хотите, только крылья берегите».

После этих слов гуси бегут на другую сторону площадки. Волк старается их поймать. Пойманные гуси пропускают игру. Игра возобновляется.

Варианты:

1. Построение играющих и волков тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются прыжками на одной ноге (правой, левой).
5. Играющие передвигаются прыжками в полуприседе.
6. Играющие передвигаются прыжками в полном приседе.
7. Играющие передвигаются приставным шагом.

Игровая карточка «Серый кот»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выбирают «кота» по считалке:

Раз, два, три, четыре,

Кота грамоте учить:

Не читать, не писать,

А за мышками скакать.

«Мыши» становятся за «котом» в колонну, которая движется по площадке.

Между «котом» и «мышами» проходит диалог:

– Есть мыши?

– Есть!

– Боятся кота?

– Нет!

– А я, котопей, разгону всех мышей!

«Мыши разбегаются, а кот их ловит!»

Варианты:

1. Построение играющих команд тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух и одной ноге (правой, левой).
4. Играющие передвигаются приставными шагами.

Игровая карточка «Смена мест»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Две команды выстраиваются друг против друга вдоль линии, расстояние между которыми равно 20–25 метров. По сигналу руководителя идут к центру площадки. После второго сигнала каждая команда должна как можно быстрее занять место соперника. Когда все игроки сменяют места, они поднимают руки вверх. Побеждает команда, которая быстрее займет место соперника.

Варианты:

1. Построение играющих то же.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются на одной ноге (правой, левой).
5. Играющие передвигаются приставными шагами правым, левым боком.
6. Играющие передвигаются с выносом прямых ног вперед.

Игровая карточка «Догони мяч»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: мяч.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место водящего в кругу остается свободным. Ребенку стоящему пятому справа от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» и передают мяч по кругу в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем туда пойдет мяч. Если это ему не удастся, повторяет движения.

Варианты:

1. Построение играющих то же.
2. Играющие передают мяч двумя руками от груди.
3. Играющие передают мяч одной рукой от плеча.
4. Играющие передают мяч двумя руками от груди с отскоком мяча от пола.
5. Играющие передают мяч с отскоком мяча от пола одной рукой от груди.
6. Водящий передвигается за мячом бегом.
7. Водящий передвигается прыжками на двух ногах за мячом.
8. Водящий передвигается прыжками на одной ноге (правой, левой) за мячом.
9. Водящий передвигается приставным шагом.

Игровая карточка «Невод»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие силы, выносливости, гибкости.

Двое водящих (рыбаки), взявшись за руки, окружают и ловят рыбок. Пойманные присоединяются и образуют невод, который не должен разрываться во время ловли. При повторении рыбаками становятся два пойманных последними игрока.

Варианты.

1. Построение играющих команд то же.
2. Игроки передвигаются бегом.
3. Игроки передвигаются приставными шагами
4. Игроки передвигаются прыжками на двух ногах.
5. Играющие команды передвигаются прыжками на одной ноге.
6. Играющие которые убегают передвигаются одним способом, водящие передвигаются другим способом.

Игровая карточка «Зайцы в огороде»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Играющие команды располагаются в большом круге, водящий (сторож) в малом круге.

На полу, земле обозначают два concentрических круга: один большой (диаметр 8–12 м) – «огород», другой малый (2–4 м) – «домик сторожа», в котором находится водящий. По сигналу учителя зайцы прыгают в круг и выпрыгивают из него. Сторож бегают и ловит их. Пойманных игроков отводит в домик. Когда будут запятнаны 3–4 игрока, выделяется новый водящий.

Варианты:

1. Построение учащихся то же.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются прыжками на одной ноге.
5. Играющие передвигаются прыжками в полном приседе.
6. Играющие передвигаются пружинным шагом.
7. Играющие передвигаются одним способом, водящий – другим.

Игровая карточка «Кто быстрее»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: мячи, стойки, кегли.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие построены в 2–4 колонны по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 5 м кладут набивные мячи или другие предметы. По сигналу учителя первые игроки прыгают на одной ноге до мяча и обходят его с правой стороны. Возвращаясь на свое место, касаются руки вторых игроков. А сами идут в конец колонны. Вторые выполняют то же самое. Побеждает команда, которая выполнила задание первой. Повторяя игру, следует прыгать на одной ноге.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются прыжками на одной ноге.
5. Играющие передвигаются прыжками.
6. Играющие передвигаются прыжками в полном приседе.

Игровая карточка «Золото»

Место проведения: зал, спортивная площадка.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: монета, круглый предмет.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие садятся в ряд и держат руки перед собой ладонями вместе. Ведущий проходит вдоль ряда и говорит:

- Вот по кругу я иду
- Золото я всем кладу,
- Руки крепко вы держите,
- Но смотрите, не глядите!

Незаметно прячет золото в руках кого-нибудь из игроков. Потом он отходит на 5–6 шагов и кричит: «Золото, ко мне!»

Тот, у кого спрятано «золото», должен вскочить и бежать к ведущему. Но все внимательно следят один за другим и стараются задержать игрока с «золотом». Если ему не удастся выбежать из ряда, игра начинается

сначала, если же удастся, – он становится ведущим, а ведущий занимает его место. Игра продолжается. Играющие не должны подавать вида, что «золото» у них есть. В качестве «золота» в игре используют монету, пуговицу, и т.д.

Варианты:

Играющие становятся в круг лицом наружу ладонями вместе. Ведущий, проходя вдоль круга говорит.

- Вот я по кругу иду,
- Золото я всем кладу,
- Руки крепко вы держите,
- Но смотрите, не глядите!

Незаметно прячет «золото» в руках кого-нибудь из игроков. Потом он отходит на 5–6 шагов и кричит: «Золото, ко мне!»

Тот, у кого спрятано «золото», должен добежать до ведущего:

- прыжками на одной ноге;
- прыжками на двух ногах;
- ходьба в полном приседе;
- прыжками из полного приседа и т.д.

Игровая карточка «Стенка»

Место проведения: зал, спортивная площадка.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: веревка.

Педагогическое значение: развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, выносливости.

Посередине площадки строится снежная стенка высотой около 1 м и длиной 1–2 м. Поперек нее укладывается веревка. Затем играющие делятся на две равные по силам команды, игроки которые берутся за противоположенные концы веревки. По сигналу каждая команда тянет веревку к себе, стремясь повалить противника на снежную стенку. Команда, которой это удастся, выигрывает.

Варианты:

1. Игроки стоят на одной ноге лицом друг к другу. По команде игроки тянут веревку к себе, стремясь повалить соперника. Команда, которой это удалось, выигрывает.

2. Игроки стоят лицом друг к другу. Мяч находится у каждого игрока команды (у одного или двоих из команды). По команде игроки тянут веревку к себе, стремясь повалить соперника, или чтобы упал мяч у игрока. Команда, которой это удалось, побеждает.

3. Игроки стоят спиной друг к другу. По команде игроки тянут веревку к себе, стремясь повалить соперника. Команда, которой это удалось, побеждает.

4. Игроки сидят в полном приседе лицом друг к другу. По команде игроки тянут веревку к себе, стремясь повалить противника. Команда, которой это удалось, побеждает.

Игровая карточка «В жмурки»

Место проведения: зал, спортивная площадка, поляна.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: стены, дерево.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выбирают ведущего – «жмурку» – и определяют место, где он должен находиться, – «стенку» (около дома, забора, дерева и т.д.). «Жмурка» закрывает глаза ладонями. Прислоняется лбом к «стенке» и громко декламирует:

«Пчелка на цветке,
Птица на ветке,
Рыба не плышет,
Прячьтесь – «жмурка» идет!»

Все прячутся и «жмурка» начинает их искать. Заметив игрока, он подбегает к «стенке», ударяет по ней рукой и называет имя найденного.

Если игрок добежит до «стенки» раньше «жмурки», то стучит по ней, говоря: «Чур, за себя!» После этого он должен не мешать игре. Когда все играющие будут найдены, «жмуркой» становится тот, кто был найден первым, и игра продолжается. Перед началом игры нужно определить территорию, за пределами которой игроки не должны прятаться.

Варианты.

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на одной (правой, левой) ноге.
4. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
5. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах в полном приседе.
6. Играющиеся передвигаются приставными шагами.

Игровая карточка «Рак»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выбирают «рака» и «водящего». «Рак» отходит в сторону, а остальные играющие становятся за ведущим, держась за пояс руками. «Рак» старается запятнать последнего игрока в колонне. Запятнавший «рак» становится в колонну, а играющие выбирают нового «рака».

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие убегают бегом.
3. Играющие убегают прыжками на одной (левой или правой) ногах.
4. Играющие убегают передвижениями приставным шагом.
5. Играющие убегают прыжками в полном приседе.
6. «Рак» догоняет играющих (бегом, прыжками на одной, на двух ногах, передвижением приставным шагом, прыжками из полного приседа).

Игровая карточка «Зайка – молодец»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Играющие выбирают водящего и становятся в круг. Водящий начинает перикличку, и вслед за ним по кругу продолжают игроки:

- Заяц – заяц, где ты был?
- В лесу.
- Что делал?
- Сено косил.
- Куда ложил?
- Под колоду.
- Кто украл?
- Чур.

На кого попадает слово «чур», тот догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжком на одной и на двух ногах.
4. Играющие передвигаются приставным шагом.
5. Играющие передвигаются прыжками из полного приседа.
6. Играющие передвигаются различными способами, а догоняющий бегом.
7. Играющие передвигаются различными способами (одним из них), и догоняющий выполняет тем же способом.

Игровая карточка «Горелки»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Играющие становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди на расстоянии 3–4 м ведущий. Играющие хором произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо, птички летят,

Колокольчики звенят,

Раз, два, три – беги!

После слова «Беги!» играющие стоящие в последней паре, опускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а другой справа. Выбегают вперед, стараются снова взяться за руки и стать впереди ведущего. Он пытается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару и становится впереди колонны. Оставшийся без пары – водящий. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. Игру можно повторить.

Варианты:

1. Горелки с платочком.

Играющие становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди располагается водящий-горелка и держит над головой платочек. Затем играющие хором приговаривают:

«Гори, гори, масло,

Гори, гори, ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят!»

После этих слов играющие последней пары быстро бегут вперед, кто первым возьмет платочек, встает с водящим впереди колонны, а менее проворный «горит». Игра продолжается.

2. Двойные горелки.

Играющие располагаются парами в две колонны, одна напротив другой на расстоянии 10–15 метров. Первые в колоннах стоят водящие – горелки. После слов «Птички летя» участники последних пар из каждой колонны разъединяют руки и быстро бегут вперед, стараясь соединиться в пары с игроками противоположной колонны. Водящие-горелки стараются запятнать одного из играющих, пока они не соединились. Если водящему

удается запятнать бегущего, он встает с ним впереди колонны. А играющий оставшийся без пары, становится горелкой.

3. Играющие передвигаются по площадке бегом.
4. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах.
5. Играющие передвигаются по площадке прыжками на одной.
6. Играющие передвигаются по площадке прыжками из полного присяда.
7. Играющие передвигаются по площадке приставным шагом.

Игровая карточка «Свободное место»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Играющие становятся в круг близко один возле другого. Водящий вызывает двух игроков, которые стоят рядом. По сигналу «Раз – два – три – беги!» играющие бегут в разные стороны по кругу, стараясь быстро стать на свободное место. Тот, кто быстрее добегает до своего места, считается победителем. Затем водящий вызывает двух игроков и т.д.

Варианты.

1. Построение играющих то же.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжком на одной и на двух ногах.
4. Играющие передвигаются приставными шагами.
5. Играющие передвигаются прыжками из полного присяда.

Игровая карточка «Третий лишний»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие становятся в круг и располагаются парами, один впереди, второй за ним. Выбираются два водящих, которые располагаются за кругом. Убегающий, имеет право стать впереди игрока, стоящего в паре, тогда задний игрок превращается в убегающего.

Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих.

Варианты.

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжками на двух ногах.
4. Играющие передвигаются прыжками на одной (правой, левой) ноге.
5. Играющие передвигаются приставным шагом.
6. Играющие передвигаются прыжками из полного приседа.

Игровая карточка «Колдун»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: мМяч волейбольный.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие рисуют на земле большой круг. В середине него делают небольшую яму, в которую кладут мяч. Одного из игроков назначают «колдуном». Остальные подходят к ямке с мячом. «Колдун» назначает, кому из игроков выбивать мячом. После этого все бегут, а названный игрок берет мяч, выходит из круга. «Колдун» берет мяч, кладет его в яму, и назначает нового выбивалу.

Варианты.

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжком на одной и на двух ногах.
4. Играющие передвигаются приставным шагом.
5. При проведении этой игры можно оградить размеры площадки.
6. Выбивающий может выбивать одной рукой сверху.
8. Играющие передвигаются различными способами (одним из них), и догоняющий выполняет тем же способом.

Игровая карточка «Теремок»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: мяч волейбольный.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие выбирают водящего. Рисуют теремки, где они располагаются. Водящий подбрасывает мяч вверх, играющие должны поменяться теремками, Водящий, ловя мяч, может его бросить в игрока, который находится вне теремка.

Броски водящий выполняет в ноги играющему. После попадания в играющего, водящий становится играющим, а играющий – водящим. Игра продолжается.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие передвигаются бегом.
3. Играющие передвигаются прыжком на одной (правой, левой ноге), на двух ногах.
4. Играющие передвигаются прыжками из полного приседа.
5. Водящий бросает мяч одной рукой от плеча.
6. Водящий выполняет бросок одной рукой сверху.
7. Водящий выполняет бросок одной рукой снизу.
8. Водящий выполняет бросок двумя руками сверху.
9. Водящий выполняет бросок двумя руками снизу.

Игровая карточка «Змея»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие строятся в колонну по одному. Берутся за пояс того, кто стоит впереди. Вся колонна – «змея», первый в колонне – «голова», последний «хвост».

По сигналу учителя «голова» голова должна поймать «хвост», который от него удирает. «Голова», которая поймала «хвост», переходит в конец колонны, и игра начинается вновь.

Игровая карточка «Птицы летят»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–25 человек.

Инвентарь: зернышки, камушки, шишки.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Перед началом игры выбирают ведущего, кладут «зернышки» (фишки, камушки, шишки и т.д.) в одну линию, на расстоянии 5 – 8 метров от нее строятся в шеренгу спиной к «зернышкам». Ведущий, проходя возле зернышек и время от времени наклоняясь незаметно забирает несколько штук, а некоторые перекладывает в другие места, затем отойдя в сторону говорит: «Птицы летят».

Все быстро поворачиваются, на одной ноге прыгают к зернышкам и стараются схватить одно из них. Выбывает из игры тот, кому не хватит «зернышка». После этого остальные кладут «зернышки» на место, игра продолжается. Побеждает тот, кто схватил последнее «зернышко».

Варианты.

1. Играющие располагаются на расстоянии 5–8 метров по кругу и бегут по кругу. Ведущий проходит возле «зернышек», забирает одно или несколько. Затем отойдя в сторону говорит: «Птицы летят». Играющие бегут к зернышкам и стараются схватить одно из них. Выбывает из игры тот, кому не хватит «зернышка».

2. Играющие располагаются в шеренгу в присяде на расстоянии 5–8 метров. Ведущий проходит возле «зернышек», забирает одно или несколько. Затем отойдя в сторону говорит: «Птицы летят». Играющие идут в полном присяде к зернышкам и стараются схватить одно из них. Выбывает из игры тот, кому не хватит «зернышка».

3. Играющие располагаются в шеренгу на расстоянии 5–8 метров. Ведущий проходит возле «зернышек», забирает одно или несколько. Затем отойдя в сторону говорит: «Птицы летят». Играющие прыгают пингвинчиками к зернышкам и стараются схватить одно из них. Выбывает из игры тот, кому не хватит «зернышка».

Игровая карточка «Калим–бам–ба»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–24 человека.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие становятся в две шеренги, одна напротив другой. Игроки берутся за руки, и междушеренгами происходит разговор:

- Калим-бам-ба!
- Зачем слуга?
- Подшить рукава.
- На чьи бока?
- Пятый, жатый (имя) сюда!

Названный игрок бежит с противоположной шеренги и пытается разорвать ее. Если это ему удастся, он ведет в свою шеренгу одного из игроков команды противника, если нет – остается в шеренге противника.

Победительницей считается та команда, у которой в конце игры будет больше играющих.

Игровая карточка «Прыжок за прыжком»

Место проведения: площадка, спортивный зал.

Количество занимающихся: 20–24 человека.

Инвентарь: гимнастические скакалки.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Играющие делятся на две равные подгруппы, каждая из которых выстраивается в команду по два. Две колонны выстраиваются параллельно одна от другой, на расстоянии 2–3 метра. Играющие держат короткие скакалки на высоте 50–60 см от пола.

По сигналу руководителя первые пары каждой колонны кладут на пол скакалку и бегут вдоль своей колонны в конец, один справа, другой слева. Затем они перепрыгивают через скакалки всех пар. Возвратившись на свои места они поднимают скакалки на высоту 50–60 см от пола. Следующая пара выполняет то же самое задание и т.д.

Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Варианты:

1. Построение учащихся то же.
2. Играющиеся передвигаются по площадке приставным шагом:
 - правым плечом вперед;
 - левым плечом вперед;
 - спиной вперед.
3. Играющие прыгают через скакалку:
 - на двух ногах;
 - на одной (правой, левой) ноге.

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

1. Цели и задачи:

- пропаганда физической культуры;
- укрепление здоровья занимающихся;
- популяризация подвижных игр у детей.

2. Руководство и судейство.

Руководство соревнований возлагается на учителя физической культуры, инструктора по физическому воспитанию, инструктора по плаванию, воспитателя, вожатых, музыкального работника, почетных гостей и членов жюри.

3. Программа соревнований.

В программу соревнований включаются игры, конкурсы, развлечения.

Каждая команда готовит художественную самодеятельность. Так же проходят соревнования среди зрителей.

4. Состав участников.

Каждая команда, участвующая в соревнованиях состоит из 7 мальчиков и 7 девочек.

5. Определение победителей.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество баллов.

6. Награждение.

Команда-победительница награждается грамотой, и ее участники награждаются сладкими призами.

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ «СПОРТЛАНДИИ»

1. В холе или в вестибюле на видном месте висит красочно оформленное объявление о предстоящих соревнованиях «Спортландия».

2. Спортивный зал (стадион) празднично убран флажками, гирляндами.

3. В спортивном зале (на стадионе) на трибунах сидят дети, родители, почетные гости. Члены жюри занимают свои места.

4. Выходит ведущий и приветствует участников соревнований, родителей, почетных гостей и членов жюри.

5. Поочередно выходят команды с приветственным словом.

6. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает приветствие команд.

7. Ведущий продолжает соревнования. Каждая команда поочередно делает утреннюю зарядку.

8. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает утреннюю зарядку.

9. Первая команда выступает с художественной самодеятельностью.

10. Эстафета.

Каждая команда выстраивается в колонну. Направляющий каждой команды бежит до стойки, обегает ее и возвращается назад, передает эстафету другому и становится в хвост колонны. Команда, первой закончившая эстафету, считается победителем.

11. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает эстафету.

12. Вторая команда выступает с художественной самодеятельностью.

13. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает художественную самодеятельность.

14. Эстафета со скакалкой.

Команды выстраиваются в колонну, у направляющего скакалка. Направляющий прыгает через скакалку и добегают до стойки, обегает стойку и возвращается к своей колонне, передает скакалку следующему игроку и т.д. Команда, которая быстрее всего выполнила эстафету со скакалкой, побеждает.

15. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает эстафету со скакалкой.

16. Ведущий проводит конкурс болельщиков.

17. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает конкурс болельщиков.

18. Проведение подвижной игры «Быстро по местам».

19. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает подвижную игру «Быстро по местам».

20. Проведение подвижной игры «Вызов номеров».

21. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает подвижную игру «Вызов номеров».

22. Проведение подвижной игры «Парашютисты».

23. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает подвижную игру «Парашютисты».

24. Проведение конкурсов капитанов. (Пришить пуговицу к материалу).

25. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает конкурс капитанов.

26. Комбинированная эстафета.

Команды выстраиваются в колонны: впереди девочки, сзади мальчики.

Первые девочки бегут до стойки обегают ее и возвращаются назад.

Вторые прыгают на правой ноге до стойки и возвращаются бегом к своей команде.

Третьи прыгают на левой ноге до стойки, и возвращаются бегом к своей команде.

Четвертые прыгают через скакалку, добегают до стойки обегают ее и возвращаются назад.

Пятые несут баскетбольные мячи, делают пять ударов о землю ловят мяч и возвращаются к команде.

Мальчики первыми бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на-

зад, и второй бежит с первым обегает стойку, и возвращается назад, и третий бежит с первым и со вторым и четвертым бежит и т.д.

27. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает проведение комбинированной эстафеты.

28. Ведущий дает слово жюри, которое оценивает проведение «Спортландии».

29. Награждение победителей грамотами.

30. Награждение игроков команд сладкими призами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева П.Б., Коротков И.М. Подвижные игры. – Минск, 1982.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения. – Киев, 1996.
3. Геллер Е.М. Коротков И.М. Веселые старты. – Минск, 1978.
4. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Минск, 1988.
5. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. – Минск, 1988.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – Минск, 1983.
7. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ. Минск, 1999.
8. Уткин Е.Г. Методические указания к самостоятельному изучению курса подвижных игр для студентов факультета ФФКиС заочного отделения. – Витебск, 2001.
9. Фатеева М.Н. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 1998.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Подвижные игры для детей младшего школьного возраста	4
Форма организации и проведения подвижных игр ...	6
Педагогические требования к организации и прове- дению подвижных игр	7
Основные задачи руководителя игры	7
Подготовка к проведению игры	8
Организация играющих	8
Судейство	10
Окончание игры	11
Практический материал	12
Примерное положение о проведении соревнований по подвижным играм	33
Примерный сценарий проведения «Спортландии» ...	33
Литература	35

Репозиторий ВГУ