

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 3

от «18» октября 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Моржинский А.Т.

приказ № 557

от «21» октября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ – ТЕРРИТОРИЯ
УСПЕХА»**

Авторы (составители): **Исаенкова Марина Григорьевна**, педагог-организатор

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-17 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № _____
от « ____ » _____ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ Моржинский А.Т.

приказ № _____
от « ____ » _____ 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ – ТЕРРИТОРИЯ
УСПЕХА»**

Авторы (составители): **Исаенкова Марина Григорьевна**, педагог-организатор

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-17 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школьный спортивный клуб – территория успеха» ознакомительного уровня разработана на основе:

следующих федеральных документов

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р).

Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года №МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

локальных нормативных актов учреждения:

Устав МБОУДО ДДЮТ;

Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;

Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях;

Положение о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

Актуальность программы

Программа «Школьный спортивный клуб – территория успеха» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение базовых основ следующих спортивных игр: бадминтон, хоккей на валенках и флорбол, мини-гандбол, плавание и такого спортивного направления как черлидинг. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

принцип *системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы – укрепление здоровья, развитие физических и морально-волевых качеств учащихся через вовлечение в игровые виды спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучение базовой технике и тактике указанных спортивных игр и направлений;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний по избранным видам спорта и направлений;

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- развивать навыки командного взаимодействия.

Воспитательные:

- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся:
групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- эстафета;
- соревнование.

Режим организации занятий:

Два месяца (ноябрь, декабрь) - 1 раз в неделю по 1 академическому часу,
С января по апрель - 1 раз в неделю по 2 академических часа. Итого за учебный год – 36 часов.

Количество человек в группе: от 15 до 25 человек.

Используемые технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, стадион,
ракетки, воланы, мячи для баскетбола, флорбола, гандбола, клюшки флорбольные и для хоккея с мячом, ворота для флорбола, гандбола (2 шт.), помпоны, маты, эстафетные палочки, фишки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся:

будут знать базовые правила вышеуказанных спортивных игр и направлений;

освоят основные технические навыки владения мячом для мини-гандбола, клюшкой для флорбола и хоккея с мячом, ракетки для бадминтона;

освоят основные приемы техник плавания;

разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;

приобретут тактические игровые навыки;

приобретут навыки командного взаимодействия;

укрепят здоровье;

приобретут опыт участия в соревнованиях.

Система оценки результатов освоения программы.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

педагогическое наблюдение;

сдача контрольных нормативов по ОФП;

участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. *Итоговая аттестация по программе проходит путем участия в соревнованиях по виду спорта во Всеволожском районе и в Ленинградской области (в соответствии с региональным положением).*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Всего часов	В том числе:		Форма контроля и аттестации учащихся
			Теория	Практика	
1	Бадминтон	6	1	5	Сдача контрольных нормативов, игры и соревнования
1.1	Техника игры бадминтон	1	1		
1.2	Совершенствование двигательных умений и навыков	1		1	
1.3	Закрепление техники подач	1		1	
1.4	Закрепление техники подач	1		1	
1.5	Совершенствование техники игры в бадминтон	1		1	
1.6	Совершенствование техники игры в бадминтон	1		1	
2	Хоккей на валенках	6	1	5	Сдача контрольных нормативов, игры и соревнования
2.1	Знакомство с инвентарем для игры на валенках	1	1		
2.2	Техника и тактика игры хоккея на валенках	1		1	
2.3	Техника ведения мяча на месте и в движении	1		1	
2.4	Техника приема и передачи мяча. Игра вратаря	1		1	
2.5	Совершенствование игровых навыков	1		1	
2.6	Совершенствование игровых навыков	1		1	
3	Черлидинг	6	1	5	Сдача контрольных нормативов, игры и соревнования
3.1	Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.	1	1		
3.2	Базовые шаги в черлидинге	1		1	
3.3	Базовые прыжки в черлидинге	1		1	
3.4	Составление связок соединение их в танцевальную комбинацию	1		1	
3.5	Отработка танцевальной комбинации под музыку	1		1	
3.6	Отработка танцевальной комбинации под музыку	1		1	
4	Флорбол	7	1	6	Сдача контрольных нормативов, игры и
4.1	Происхождение и первоначальное развитие флорбола	1	1		

4.2	Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря	1		1	соревнования
4.3	Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря	1		1	
4.4	Тактика игры в нападении	1		1	
4.5	Тактика игры в нападении	1		1	
4.6	Тактика игры в защите	1		1	
4.7	Тактика игры в защите	1		1	
5	Плавание	5	1	4	
5.1	Обучение «сухому плаванию». Набор упражнений	1	1		
5.2	Обучение «сухому плаванию». Набор упражнений	1		1	
5.3	Обучение плаванию различными стилями. Стил ь «Кроль»	1		1	
5.4	Обучение плаванию различными стилями. Стил ь «Брасс»	1		1	
5.5	Обучение плаванию различными стилями. Стил ь «Плавание на спине»	1		1	
6	Мини-гандбол	6	1	5	Сдача контрольных нормативов, игры и соревнования
6.1	Происхождение и первоначальное развитие гандбола. Правила мини-гандбола	1	1		
6.2	Игра вратаря и игра полевых игроков	1		1	
6.3	Тактика защиты	1		1	
6.4	Тактика защиты	1		1	
6.5	Тактика нападения	1		1	
6.6	Тактика нападения	1		1	
	ИТОГО	36	6	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Бадминтон (6 часов).

Техника игры бадминтон. Совершенствование двигательных умений и навыков. Закрепление техники подач. Совершенствование техники игры в бадминтон.

2. Хоккей на валенках (6 часов).

Знакомство с инвентарем для игры на валенках. Техника и тактика игры хоккея на валенках. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника приема и передачи мяча. Совершенствование игровых навыков.

3. Черлидинг (6 часов).

Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. Базовые шаги в черлидинге. Базовые прыжки в черлидинге. Составление связок соединение их в танцевальную комбинацию. Отработка танцевальной комбинации под музыку

4. Флорбол (7 часов).

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола. Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

5. Плавание (5 часов).

Обучение «сухому плаванию». Набор упражнений.

Обучение плаванию различными стилями. Стил «Кроль».

Обучение плаванию различными стилями. Стил «Брас».

Обучение плаванию различными стилями. Стил «Плавание на спине».

6. Мини-гандбол (6 часов).

Происхождение и первоначальное развитие гандбола. Правила мини-гандбола.

Игра вратаря и игра полевых игроков.

Тактика защиты.

Тактика нападения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. - М, ФиС, 1977.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. - М.; Физкультура и спорт, 1980.
3. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1982.
4. Баженов Л.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
5. Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

7. Горелик В. С. Ступеньки шахматной игры. – Днепропетровск, 2000
8. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.; Физкультура и спорт, 1981.
10. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.; Медицина. 1991.
11. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу.- М.: ФОН, 1996.
12. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 20 с.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Terra-Спорт, 2000.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М., 1988.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.; Физкультура и спорт, 1982.
16. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.; СпортАкадемПресс, 2000.

Интернет-ресурсы:

<http://school-sports.ru/> - Всероссийская федерация школьного спорта.

<http://школьныйспорт24.рф/> - Всероссийский рейтинг школьных спортивных клубов.

<https://kladraz.ru> – кладовая развлечений (спортивные эстафеты, игры и др.).

<https://ped-kopilka.ru> – педагогическая копилка идей (учебно-методические материалы).

<https://kopilkaurokov.ru> - педагогическая копилка уроков и занятий.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Школьный спортивный клуб – территория успеха»
на 2019-2020 учебный год**

Год обучения: *1*

Количество занятий в неделю: *1*

Количество часов в неделю: *1*

Количество часов по программе за учебный год: *36*

Каникулы: **зимние каникулы** – *30.12.2019 – 08.01.2020 (10 дней)*

Праздничные дни: 04 ноября – День народного единства; 31 декабря – 08 января (9 дней) – новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта – Международный женский день; 01 мая – День труда; 09 мая – День Победы; 12 июня – День России.

Продолжительность учебного года: *с 1 ноября 2019 по 20 апреля 2020*

Приложение к программе «Школьный спортивный клуб – территория успеха»

1. Перечень эстафет, используемых для реализации раздела «Веселые старты»

Бег командами (поезда)

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв его за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15—20 м ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку огибает первый номер, затем к нему присоединяется второй и обегают вдвоем, затем — третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.

Вызов номеров

Игроки стоят перед стойками (флажками, булавами...), расположенными в 15—20 шагах, и рассчитываются по порядку номеров. Построение может быть в колоннах или шеренгами.

Ведущий игру громко называет номер, например «5». Пятые номера команд бегут вперед, оббегают предмет и возвращаются на свои места. Кто первым пересечет финишную линию, которая проведена в четырех шагах перед колоннами (шеренгами), получает очко. Если играют 3 команды, первый в забеге получает 2 очка, второй — 1 очко.

Финишировавший последним не получает зачетных очков. Финишировавшим одновременно начисляют по очку.

Игроков вызывают в любом порядке, при этом паузы для подведения итогов после каждого вызова не делают. Новый вызов следует сразу после того, как последний игрок пересечет линию финиша. Игра прекращается после того, как каждый стартует по 1—2 раза.

Выигрывает команда, набравшая больше всего очков.

Если играют дети младшего возраста, то вместо номеров можно называть игроков зверушками: «львы», «тигры», «лисы», «зайцы» — или цветами. Тогда это будет не «Вызов номеров», а «Эстафета зверят» и др.

Эстафета приставными шагами

Эта эстафета проводится, как линейная. Передвижения осуществляются: а) приставными шагами правым боком; б) приставными шагами левым боком; в) приставными шагами спиной вперед.

Эстафета чехардой

Игроки строятся в колонны, в 10 шагах перед каждой из них чертится квадрат со сторонами один метр или такого же диаметра круг. В них встают первые игроки каждой команды. Они упираются руками на одну ногу, наклоняются вперед и прячут голову.

По сигналу игроки, стоящие впереди колонны, бегут вперед, прыгают, отталкиваясь руками о спины (чехардой) игроков в квадратах, и становятся на их места. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего становятся позади своих команд.

Игроки, получившие эстафету (в данном случае прикосновение), бегут вперед, так же перепрыгивают чехардой через стоящих в квадрате и занимают их место, а те возвращаются в колонну и т. д.

Эстафета заканчивается, когда игрок, первоначально стоявший в квадрате, совершит прыжок (оставаясь затем в квадрате), а тот, кто перепрыгнул (последний в колонне), пересечет линию старта.

Рак пятится назад

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

Навстречу друг другу

Для игры требуется не менее 16 человек. В этом случае создаются 2 команды по 8 человек, каждая из которых делится пополам. Игроки выстраиваются друг против друга. Участнику игры, возглавляющему свою команду на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу, пластмассовой булаве, городку). По команде «Марш!» он начинает бег.

Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих колонн, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета заканчивается, когда колонны, составляющие команду, поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Часто проводят игру с двойными перебежками, т. е. игра не останавливается, когда ребята поменяются местами на площадке. В этом случае игрок, оказавшийся первым на противоположной половине, после передачи ему эстафеты снова бежит вперед. Передав эстафету, он встает в конец колонны, а

когда окажется снова впереди и ему принесут эстафету, игра заканчивается. Игрок дает знать об этом, поднимая вверх руку с эстафетной палочкой.

Если в команде нечетное количество игроков, например 9, то в одной колонне будет 4 игрока, а в другой — 5. В этом случае бег начинают с той стороны, где количество участников в команде на 1 больше. Если сделать наоборот, то один из игроков останется без перебежки.

Игру можно проводить с мячами, например баскетбольными. Тогда участники продвигаются вперед, ведя мяч ударами о землю.

В упрощенной эстафете с мячами игроки в колоннах не перебегают на противоположную сторону, а, сделав передачу мяча по воздуху игроку, стоящему напротив, отбегают назад и встают в конец своей колонны. В таком варианте игра заканчивается, когда начинавший броски игрок снова окажется впереди, получит мяч и поднимет его вверх. Передачи мяча можно также делать ударами мяча о землю или перекатывать его на противоположную сторону по земле.

Круговая эстафета

Все играющие делятся на 3—5 команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там.

Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края, ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

Эстафету по кругу так же, как и встречную, можно проводить с ведением баскетбольного мяча. Можно менять направление движения, т. е., повторяя игру, давать задание участникам бежать по кругу в другую сторону.

Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются две- три команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12—18 метрах от линии напротив каждой колонны — набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, обегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок обегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встает в конец своей колонны.

Победа, как правило, достается более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

Эстафета с преодолением препятствий

Проводится так же, как линейная эстафета. Во время эстафеты играющие преодолевают препятствия: перепрыгивают через мячи, полоски шириной 80—100 см и т. п.

Посадка картошки

Команды выстраиваются перед стартовой линией. На расстоянии 10—20 шагов (зависит от размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4—6 кружков в полутора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).

По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение.

Команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля, считается победительницей.

Вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.

Ходьба и бег с картоном на голове

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие передвигаются с картоном на голове, сохраняя равновесие. Если во время ходьбы или бега картой упадет, то игрок должен остановиться, поднять его, положить на голову и продолжать движение. Картон нельзя придерживать руками.

Ходьба по начерченной линии

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие передвигаются по начерченной линии (доске или гимнастической скамейке) с поднятыми вверх или согнутыми за головой руками, сохраняя положение равновесия и правильную осанку.

Бег по кочкам

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 — 1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Посадка овощей

Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по 5 кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и мешочек с овощами передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Прыжок за прыжком

Игроки в колоннах разделяются на пары, каждая имеет одну короткую скакалку. Команды встают в 3—4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками 1 шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув ее в 50—60 см от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

Эстафета со скакалкой

Проводится, как линейная эстафета: играющие передвигаются, вращая скакалку. Может проводиться в парах. Играющие передвигаются, держась за руки, а свободными руками вращают скакалку.

Прыжки через палку

Игроки становятся шеренгой или колоннами на расстоянии шага друг от друга. Расстояние между колоннами (командами) 4—5 шагов. В 10—12 м перед командами ставят флажки. Первые номера держат в руках гимнастическую палку длиной 90—100 см. По команде «Внимание, марш!» игрок с палкой устремляется вперед, огибает флажок и, возвращаясь к своей колонне, протягивает один из концов палки второму номеру (обычно в правую руку). Затем оба игрока, опустив палку, проносят ее в конец колонны под ногами всех играющих. Те внимательно следят за продвижением палки и подпрыгивают, когда нужно пропустить палку.

Первый номер остается в конце колонны, а второй игрок бежит с палкой к флажку, огибает его и, вернувшись обратно, так же проносит палку (вместе с третьим номером) под ногами всех игроков и т. д.

Игра заканчивается, когда все участники команды выполняют упражнение и палка снова будет в руках у капитана команды.

Если игрок не перепрыгнул, а перешагнул через палку или при проносе палки игроки отпустили один конец или уронили ее, за каждое такое нарушение начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и допустившая меньше нарушений.

Не урони палку

Проводится, как линейная эстафета. Игроки бегут по дистанции, неся на ладони вертикально стоящую палку.

Бег в обруче

Игроки выстраиваются парами. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами — предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обежать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны.

Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

Эстафеты с обручем

а) Проводится, как линейная эстафета. Играющие преодолевают дистанцию, прыгая через обруч, вращающийся, как скакалка;

б) играющие вдвоем или втроем надевают обруч и бегут эстафету;

в) играющие бегут по дистанции и катят перед собой обруч. В случае падения обруча его надо поднять и с того же места продолжать эстафету.

Пролезь через обруч бегом

Эстафета проводится в парах. Первую половину дистанции до поворота один игрок бежит и катит впереди обруч, другой должен на ходу проскочить сквозь него условленное число раз (3—4). Добежав до отметки, они меняются ролями.

Эстафета с бегом

Дети строятся в две команды за линией старта. Напротив каждой команды лежит обруч. До начала эстафеты выбирается капитан команды. По сигналу игрок должен добежать до обруча, встать в середину обруча и перекинуть его через себя, потом вернуться в команду, передать эстафету другому.

По окончании эстафеты капитан команды должен об этом доложить руководителю, подняв руки.

Эстафета с обручами

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 20—15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

По сигналу руководителя первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

Бег пингвинов

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

С мячом и без мяча

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания.

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три волейбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжать эстафету.

2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой).

3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение.

4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок.

5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки,

6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.

7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

8. Участники эстафеты ведут футбольный мяч ногой, огибая стоящих игроков или флажки (булавы). Как вариант, участники эстафеты поочередно гимнастической палкой (или клюшкой) перекатывают (ведут) малый мяч до поворотного флажка и обратно.

9. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. В ходе эстафеты игроки продвигаются вперед бегом, перепрыгивая через вращающуюся скакалку. В другой эстафете игрок складывает скакалку вдвое и бежит, вращая ее под ногами горизонтально. Можно, продвигаясь, вращать обруч и перепрыгивать через него, как через скакалку.

10. Участники игры продвигаются вперед с ракеткой в руке, на которой лежит мяч для тенниса (большого или настольного). В ходе перебежки в обе стороны стараются не уронить мяч на землю.

11. Игроки продвигаются вперед, держа на ладони гимнастическую палку, стараясь, чтобы она не упала; игроки бегут вперед, подбивая рукой надутый воздушный шарик, не давая ему опуститься на землю; игроки бегут с одной или двумя кружками воды, стараясь не расплескать.

12. Первые игроки в колоннах переносят вторых от линии старта до противоположной линии (10—12 м) и остаются там, а вторые бегут обратно и переносят третьих и т. д. Переноска вдвоем одного — в этом варианте первый остается за линией, а двое бегут за очередным игроком, затем остается второй и т. д.

Эстафета с доставанием подвешенного мяча

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие бегут к подвешенному мячу, в прыжке касаются его правой рукой, бегут дальше, оббегают стойку с правой стороны и на обратном пути касаются мяча левой рукой.

Эстафета с мячами

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и встают в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Играющие могут бросать мяч стоя, - или сидя на стуле, или лежа, смотря по тому, как условились.

Эстафета с ведением мяча

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведется: а) правой рукой; б) левой рукой.

Эстафета с бросками мяча таега ведения

Играющие каждой команды после ведения мяча бросают его в корзину, затем передают мяч в свою колонну (с помощью ведения или передачи). Игрок, не попавший мячом в корзину, приносит своей команде штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее число штрафных очков.

2. Подвижные игры на улице для младших школьников

Прятки

Играют 3—10 человек. Выбранный водящий становится в условленном месте с закрытыми глазами, прислонившись к дереву или другому предмету. Это место называют «коном». Водящий громко считает до 20—30 (по уговору) или произносит считалку. Тем временем остальные прячутся в разные места.

Закончив счет, водящий открывает глаза и начинает искать ребят. Увидев кого-либо, называет его по имени и бежит на кон. Найденный бежит туда же, стараясь обогнать водящего и дотронуться до предмета, у которого тот стоял. Если он

сделает это раньше водящего, то не считается пойманным и остается у кона, пока водящий ищет других. Когда все найдены, водящим становится первый игрок, не сумевший прибежать на кон раньше водящего.

Двенадцать палочек

Это усложненный вид прятков. На камень или сук кладется доска длиной 60—70 см, на один ее конец укладывают 12 палочек длиной 12—14 см. Кто-либо из игроков или водящий ударяют ногой по поднятому свободному концу доски. Палочки разлетаются в разные стороны, и водящий начинает их собирать. За это время все прячутся. Уложив все 12 палочек на конец доски, водящий отправляется на поиски. Каждый найденный выбывает из игры. Если кто-то из спрятавшихся сумел добежать до доски и со словами «Двенадцать палочек летят» ударить по ней ногой, то водящий снова собирает их, а остальные участники игры (пойманные и непоиманные) прячутся. Игрок, найденный последним, становится водящим.

Тише едешь - дальше будешь

Водящий стоит спиной к детям и говорит следующие слова:

— Тише едешь, дальше будешь.

Раз, два, три. Стоп!

И резко оборачивается назад. В то время, когда он произносит эти слова, все ребята бегут по направлению к нему. Как только он сказано «Стоп!», они должны замереть в неподвижном состоянии. Если водящий заметил, что ребенок двигается, он отправляет его опять за черту. Опять отворачивается и произносит эти же слова, ребята в то время продолжают бег. Это продолжается до тех пор, пока один из детей не подбежит к водящему и не дотронется до его спины. Тогда все бегут за черту. А водящий должен осалить одного ребенка. Тот становится водящим.

Бомбардиры

Участники игры перебрасывают волейбольный мяч друг другу пасом по воздуху (двумя руками сверху или снизу). В игре действуют основные правила волейбола, т. е. игрок не должен дважды подряд касаться мяча в воздухе, ронять его на землю. Допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно выходит из числа играющих и приседает в центре круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, могут сильным ударом послать мяч в присевших. Мяч, отскочивший от игроков, снова вводится в игру. Если мяч не задел кого-либо из сидящих игроков, тот, кто послал этот неудачный мяч, занимает место рядом с сидящими.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, с чьей подачи мяч был пойман.

Тарелочка по кругу

Четыре-пять человек встают по кругу на расстоянии 5—6 метров один от другого. У первого и третьего игроков в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен

поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, а к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил тарелочку или последняя пролетела выше головы.

Играют 8—10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив две тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8—10 человек, следует ввести в игру три тарелочки.

Лапта-стукалка

Играют на площадке размером с баскетбольную. Размечают боковые границы. Одна лицевая линия является «городом». Здесь располагаются участники игры — 8—10 человек. В 15 метрах от «города» в землю (внутри площадки) втыкают флажок на древке высотой 50 сантиметров. Нужен мяч и лапта — круглая палка длиной 1—1,2 метра, диаметром 4 сантиметра. Ручка немного тоньше, чтобы было удобнее держать в руке.

Один игрок встает на линию подачи, остальные стоят друг за другом сзади него. Другой игрок (ловец) выходит в поле и становится за флажком.

Первый игрок берет мяч и лапту. Подбросив мяч, выбивает его лаптой в поле, а затем бежит к флажку и трижды стучит лаптой по нему. После этого бежит обратно в «город». Игрок, находящийся в поле, ловит мяч в воздухе или подбирает с земли и старается запятнать бегущего. Если это удалось, то сам бежит за линию «города», а осаленный игрок, подняв мяч, бросает его вдогонку убегающему, чтобы в случае попадания выручить себя и вернуться в «город». Если он не сможет осалить убегающего, то остается в поле водить. Если водящий, бросая мяч в перебегающего, промахнется, то последний возвращается в «город» и встает в конец колонны, ожидая своей очереди на новый удар.

Правилами устанавливается, что если водящий сразу поймал мяч с подачи, то бегущий игрок меняется с ним местом. Бьющий лаптой по мячу имеет право на второй удар, если промахнулся. При вторичном промахе он встает в конец колонны, уступая место для удара стоящему за ним игроку.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч (волейбольный или баскетбольный). Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока. Водящий, если предоставится момент, может осалить мяч в руках играющего, последний тогда становится водящим.

Правила разрешают водящему в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

Запятнай последнего

Две команды по 5—7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой.

По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды- гусеницы, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется очко.

Игра продолжается 3—4 минуты, после чего определяется победитель — команда, набравшая больше очков.

Сбей городок

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники в них рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки кладут мяч или городок.

Ведущий громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой по мячу (или сбить городок). Кто сумеет это сделать, приносит своей команде очко.

Когда все игроки вызваны по одному разу, подводите итог. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Сумей догнать

На площадке очерчивают или размечают предметами (камешками, городками, флажками и пр.) круг диаметром 9—12 метров. 6—8 человек располагаются по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая.

По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока — осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг, остальные продолжают бег по кругу. Когда последний игрок осален, игра прекращается. Проигравшей считается команда, у которой больше запятнанных игроков.

Можно не разбивать участников по парам. Тогда каждый бегущий, запятнав игрока, находящегося впереди, продолжает бег по кругу, пытаясь осалить следующего, а осаленные покидают круг (идут в его середину). Выявляются 2—3 лучших бегуна, которые остаются последними.

Наступление

Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и выбирают себе название (например, «Космос» и «Земля»).

Игроки одной из команд берутся за руки и по сигналу начинают маршировать в сторону другой команды. Когда игроки подходят на расстояние 3—4 шагов, руководитель дает свисток. Игроки наступающей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды

стараются догнать и осалить как можно больше ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем по указанию ведущего наступают игроки другой команды, а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется 4—8 раз. Выигрывает команда, на счету которой больше осаленных игроков.

Важно соблюдать главное правило: без свистка не прекращать движение и не выбегать в поле. Если это случилось, то команде нарушителя начисляется 3 штрафных очка (пойманных игрока). Один игрок может догнать и осалить до черты несколько человек.

Можно давать игрокам разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берут под руки, за руки, скрестно и т. д. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низко старта.

Скакуны и бегуны

Очерчивается площадка 9х9 метров. Участвуют команды по 7—8 человек в каждой. На одной стороне площадки «дом скакунов». Игроки другой команды — «бегуны» — свободно располагаются внутри квадрата. Один из «скакунов» по вызову своего капитана на одной ноге впрыгивает в пределы площадки и, перемещаясь таким образом, старается салить игроков другой команды. По истечении 15 секунд сигналом «Домой!» капитан возвращает «скакуна» за площадку и посылает нового игрока.

Когда все игроки в поле переловлены, объявляется время, за которое «скакуны» осалили всех «бегунов». После этого команды меняются ролями, и игра повторяется. Снова отмечается время, потребовавшееся для ловли «бегунов». Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

В ходе игры команды соблюдают следующие правила: два «скакуна» в поле находиться не могут, следующий «скакун» выходит в поле после того, как предыдущий вернется домой. Любой игрок, оказавшийся в ходе игры за пределами площадки, выходит из игры. Выходит из игры и тот «скакун», который оступился на вторую ногу. За 15 секунд «скакун» может осалить любое число «бегунов», не нарушая правил. Капитан также участвует в ловле «бегунов». Пока все игроки не побывали в роли «скакунов», нельзя повторно высылать игроков в поле.

В горизонтальную мишень

Такой мишенью может быть начерченный на земле круг диаметром 30 сантиметров. Играющий становится в 5 шагах от круга и старается забросить в него шайбу (попадание на черту не засчитывается). Каждому представляется 3—5 бросков.

По мишени метают также шайбами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель.

Меткий футболист

В начерченный на земле круг ставят мяч, в 6 шагах от него за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза или надевают на голову бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь

снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. Редко кому удается выполнить упражнение с первого раза.

Точный расчет

На земле чертят круг диаметром 40—60 сантиметров. В него с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйдя из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг. Если нога на черте, то упражнение не считается выполненным.

Хлопни по шару

К вбитой в земле палке или к табурету привязывают хорошо надутый шарик. В 8—10 шагах от него становится играющий с закрытыми глазами. В руках у него гимнастическая (или любая другая) палка. Игрок без чьей-либо помощи делает поворот кругом на 360°, затем идет вперед. Его задача — остановиться перед шаром и хлопнуть по нему палкой.

Циркачи

Нелегко передвигаться, перебирая ногам по большому вращающемуся шару или круглому без сучков полену. Если добыть шар практически невозможно, то отпилить 2 кругляка от полена или добыть 2 куска (длиной 50—60 см) трубы диаметром 20—30 сантиметров в условиях двора вполне возможно. Применить их можно в соревновании на скорость и равновесие. .

Если в беге, переступая по вращающемуся предмету, оба участника оступились, им дается вторая попытка, после которой (в случае неудачи) они выбывают из соревнования.

Выбей шайбу

На земле чертят два круга диаметром 80 сантиметров. Расстояние между кругами 1 метр. В центре каждого круга лежит шайба или городок. Два соперника с клюшками (гимнастическими палками) в руках стараются выбить шайбу из кружка противника и защитить свою, не заходя при этом ни в тот, ни в другой круг. На поединок дается 2 минуты. Если игроки не добились успеха, прибавляется еще 1 минута.

Ловушка

Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу: наружные круги в одну сторону, а внутренний — в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями.

Капканы

Играющие образуют круг и становятся в двух шагах друг от друга лицом к центру. Каждый 6-й или 8-й игрок (по усмотрению руководителя, в зависимости от числа играющих) берется за руки со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя воротца-капканы, и поворачиваются так, чтобы воротца

оказались над линией круга. По команде руководителя играющие поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающиеся по пути капканы. По свистку (или другому условному сигналу) капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки, опускают их вниз), и игроки, оказавшиеся пойманными (застрявшие в капканах), выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся 5 игроков. Они считаются победителями.

3. Спортивная игровая программа для младших школьников

Эстафета для детей младшего школьного возраста «Ползаем, ходим, бежим»

1-й этап - ползти от старта до финиша, туда и обратно, как разведчики.

2-й этап - ползти, изображая змейку, ползти до финиша, а от финиша бежать до старта и, хлопнув по руке, передать эстафету следующему игроку.

3-й этап - проползти от старта до финиша, туда и обратно, под импровизированными барьерчиками.

4-й этап - проползти от старта до финиша в солдатской амуниции (каска, рюкзак, сапоги), а от финиша бежать до старта и передавать эстафету следующему игроку.

5-й этап - ползти, изучая в лупу следы до финиша, а от финиша идти, изучая следы.

6-й этап - идти от старта до финиша, туда и обратно, спортивным шагом. Кто вперед?

7-й этап - идти от старта до финиша, туда и обратно, на пяточках. Кто вперед?

8-й этап - идти от старта до финиша, туда и обратно, на носочках. Кто быстрее?

9-й этап - идти от старта до финиша обычно, от финиша до старта - задом наперед.

10-й этап - идти от старта до финиша, подпрыгивая через один шаг, и так же двигаться в обратном порядке.

11-й этап - идти от старта до финиша, туда и обратно, скрестив ноги.

12-й этап - семенить от старта до финиша, туда и обратно. Кто вперед?

13-й этап - идти от старта до финиша, туда и обратно, гигантскими шагами.

14-й этап - прыгать от старта до финиша на двух ногах, обратно - так же.

15-й этап - прыгать от старта до финиша на правой ноге, а назад - на левой ноге.

16-й этап - бежать от старта до финиша, туда и обратно. Кто быстрее?

17-й этап - бежать от старта до финиша, туда и обратно, задом наперед.

18-й этап - двигаться от старта до финиша перебежками, от кегли к кегле. Кто быстрее?

19-й этап - бежать от старта до финиша, туда и обратно, подтанцовывая под веселую музыку. Кто быстрее и лучше?

20-й этап - бежать от старта до финиша, туда и обратно, перепрыгивая через расставленные по пути следования цветные барьерчики.

21-й этап - бежать от старта до финиша, туда и обратно, двигаясь боком.

22-й этап - бежать от старта до финиша, собирая разбросанные по пути спортивные принадлежности.

23-й этап - бежать от старта до финиша, хлопая в ладоши и так же возвращаться обратно.

24-й этап - добежать до финиша и на финише нарисовать олимпийские кольца. Кто не только лучше всех бежит, но к тому же ещё и рисует?

25-й этап - бежать от старта до финиша, делая на ходу упражнения с гимнастической лентой. Так же вернуться обратно и передать эстафету другому участнику команды.

26-й этап — проскакать от старта до финиша верхом на мяче-прыгунке, а обратно бежать, взяв мяч-прыгунки в руки, и передать другому.

27-й этап - проскакать от старта до финиша на скакалке, обратно возвращаться бегом.

28-й этап - бежать от старта до финиша с высоким подниманием колена, обратно возвращаться так же.

29-й этап - идти от старта до финиша «гусиным шагом», обратно - бегом.

30-й этап - прыгать от старта до финиша то на одной, то на двух ногах поочередно. Задача состоит в том, чтобы не сбиться.

