

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №19 г.о.Тольятти

Рассмотрено на заседании
МО учителей начальных
классов. Протокол № 1
« 18 » 08 2012г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР Григорьев Бессонова Н.Н.
« 05 » 09 2012г.

Утверждаю
Директор МБУ лицей №19
Терлецкая Т.Л.
« 06 » 09 2012г.



ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (2-4 классы)

Направление: спортивно-оздоровительное

Тип: модифицированная

Срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 7-10 лет

Составитель
Краснова Е.А., учитель
начальных классов

Тольятти
2012 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра – важный инструмент жизненной активности ребенка. Движение – это жизнь. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре, как в учебном процессе, так и во внеурочное время в определенной мере утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребенка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физического развития.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе программы Глебовой Л.Д., Вальковой И.А., Долженко Е.А., Евглевской Е.В.»Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья»

Актуальность данной программы заключается в том, что участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни учащихся, заинтересованного уважительного отношения к культуре родной страны, донесение до учащихся национального колорита обычаев народов России с помощью игр.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

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

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции

ребенка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Новизна программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 3 года обучения по 2 часа в неделю. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного плана МБУ лицея №19. (68 ч в год.)

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагаются:

- эстафеты;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – «Русские народные игры» , изучается с 2 по 4 класс

2 раздел – « Игры народов России», изучается в 3-4 классах

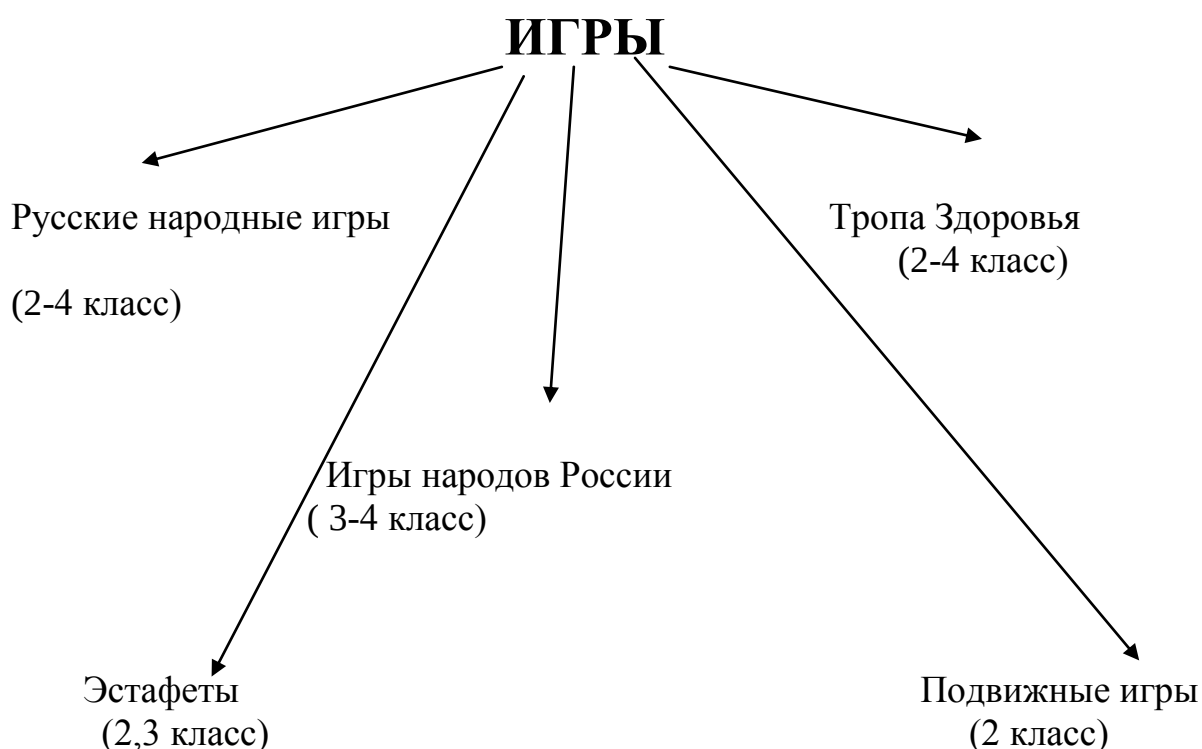
3 раздел – « Подвижные игры», изучается в 2 классе

4 раздел – « Эстафеты», изучается в 2-3 классах

5 раздел – « Тропа Здоровья», изучается со 2 по 4 класс

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям знакомиться с играми , которые соответствуют их возрастным способностям . Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для уч-ся 8-10 лет помимо движения нужен ещё и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически , но ещё и развивают свой кругозор.

СТРУКТУРА ДАННОЙ ПРОГРАММЫ



Цели изучения по каждому разделу.

I РАЗДЕЛ

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

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

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

II РАЗДЕЛ

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ.

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

III РАЗДЕЛ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

IV РАЗДЕЛ

ЭСТАФЕТЫ

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

V РАЗДЕЛ

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

Цели: через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой. Развивать знания в области сохранения организма здоровым, начиная с детства.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Содержание внеурочного курса «Подвижные игры» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В результате освоения программы у детей будут достигнуты следующие результаты

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Регулятивные:

- умения организовывать собственную деятельность, с учетом требований ее безопасности, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Коммуникативные:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной

реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой степени развития.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Оздоровительные результаты программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
- приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Тематическое планирование занятий курса «Подвижные игры» 2 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Русские народные игры (20 часов)		
1	Русская народная игра «Жмурки»	2
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	2
3	Русская нар. игра «Горелки»	2
4	Русская нар. игра «Салки»	2
5	Русская нар. игра «Пятнашки»	2
6	Русская нар. игра «Охотники и зайцы»	2
7	Русская нар. игра «Фанты»	2
8	Русская нар. игра «Ловушки с приседаниями»	2
9	Русская нар. игра «Волк»	2
10	Русская нар. игра «Птицелов»	2
Подвижные игры (16 часов)		
11	Подвижная игра «Совушка»	2
12	Подвижная игра «Мышеловка»	2
13	Подвижная игра «Пустое место»	2
14	Подвижная игра «Карусель»	2
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2
16	Подвижная игра «Конники- спортсмены»	2
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	2
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	2
Эстафеты (14 часов)		
19	Эстафета «Передача мяча»	2
20	Эстафета «С мячом.»	2
21	Эстафета зверей	2
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2
23	Эстафета «Встречная»	2
24	Эстафета «Передал -садись»	2
25	Эстафета «Веселые старты»	2
Тропа Здоровья (18 часов)		
26	Вводное занятие. Путешествие в страну Здоровячков	2
27	Органы пищеварения.	2
28	Органы дыхания	2
29	Орган зрения. Глаз- помощник человека	2
30-	Охрана здоровья в разные времена года.	2
31	Опора тела и движение. Скелет и осанка	2
32	Органы кровообращения .Сердце.	2
33	Зубы и уход за ними.	2
34	Мышцы и их значение.	2
	ИТОГО	68

Тематическое планирование занятий курса «Подвижные игры» 3 класс (68 часов)

№п/п	Темы урока	Кол-во часов
	Русские народные игры (6 часов)	
1	«Краски»	2
2	«Гори, гори ясно»	2
3	«Ляпка»	2
	Игры народов России (34 часа)	
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2
5	Бурятские народные игры «Ищем палочку»	2
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2
7	Кабардино-балкарские народные игры «Под буркой».	2
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик»	2
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть»	2
10	Игры Коми «Невод», «Стой олень»	2
11	Марийские народные игры «Катание мяча»	2
12	Татарские народные игры «Ловишки», «Серый волк»	2
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2
14	Удмуртские народные игры «Водящий», «Серый зайка»	2
15	Чечено-ингушские сказки «Чиж»,	2
16	Тувинские народные сказки «Борьба», «Стрельба в мишень»	2
17	Мордовские народные сказки «Котёл», «Круговой»	2
18	Северо-осетинские сказки «Борьба за флажки» .	2
19	Чувашские игры «Рыбки».	2
20	Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки ,ветер и мороз»	2
	Тропа Здоровья (18 часов)	
21	Школа здорового питания	2
22	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2
23	Значение ходьбы для двигательной активности	2
24	Органы чувств	2
25	Нервная система	2
26	Органы слуха	2

27	Мышцы	2
28	Органы дыхания	2
29	Осанка и скелет	2
	Эстафеты (10 часов)	
30	Эстафета « Вызов номеров»	2
31-32	Эстафета по кругу	4
33-34	Эстафета с обручем	4
	ИТОГО	68

Тематическое планирование занятий курса «Подвижные игры» 4 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Русские народные игры(14 часов)		
1	Вводное занятие.	2
2	Русская народная игра «Заря»	2
3	Русская народная игра «Почта»	2
4	Русская народная игра «Молчанка»	2
5	Русская народная игра «Мячик кверху»	2
6	Русская народная игра «Коршун»	2
7	Русская народная игра «Гуси»	2
Игры народов России(36 часов)		
8	Бурятская народная игра «Иголлка , нитка и узелок»	2
9	Калмыцкая народная игра « Забрасывание белого мяча»	2
10	Игры народов Коми «Ловля оленей»	2
11	Татарская народная игра «Лисички и курочка»	2
12	Чувашская народная игра «Летучая мышь»	2
13	Якутская народная игра «Игра с перетягиванием»	2
14	Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Смелые ребята»	2
15	Игры народов Сибири «Рыбка и рыбаки»	2
16	Игры народов Сибири «Здравствуй, догони»	2
17	Игры народов Сибири «Ловкий оленевод»	2
18	Удмуртская народная игра «Игры с платочком»	2
19	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	2
20	Татарская народная игра «Угадай и догони»	2
21	Дагестанская народная игра «Слепой медведь»	2
22	Дагестанская народная игра «Цикуция»	2
23	Кабардино-Балкарская игра «Повелитель лунки»	2
24	Чеченская игра «Утушка»	2
25	Северо-осетинская игра «Метание с плеча и снизу»	2

Тропа Здоровья(18 часов)		
26	Вводное занятие	2
27	Органы пищеварения	2
28	Как и зачем мы дышим	2
29	Органы зрения	2
30	Органы слуха	2
31	Скелет, кости и суставы	2
32	Моё сердце	2
33	Закаливание организма	2
34	Праздник здоровячков	2
	ИТОГО	68

Формы и виды контроля

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, различные игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Для реализации цели и задач по данному курсу используется:

Литература:

1 «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» О.А. Степанова
Москва 2003г.

2 «Физическая культура в начальных классах» И. М. Бутин
Москва 2001г.

3 «Детские подвижные игры народов СССР» А.В. Кенеман
Москва 1988 г.

4 «Школа доктора природы или 135 уроков здоровья» Л.А. Обухова
Москва 2004г.

5 «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» Л.Ф. Тихомирова
Ярославль 2002г.

Технические средства обучения:

Видеомагнитофон, мультимедийная техника.

Приложение.

Русские народные игры.

Жмурки

Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться его несколько раз вокруг себя, а затем спрашивают:

- Кот, кот, на чём стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Кот и мыши

Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сплетёнными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра заканчивается, когда коты переловят всех мышей.

Горелки

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех стоит водящий. Играющие нараспев говорят слова:

- Гори, гори ясно,
- Чтобы не погасло
- Стой подоле
- Глади на поле,
- Едут там трубачи
- Да едят калачи
- Погляди на небо:
- Звёзды горят,
- Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу,
- Раз, два, не воронь,
- А беги на огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Водящий старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем водящий запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а водящий вновь горит. Игра повторяется.

Краски

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

- Тук,тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришёл?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» Если покупатель угадал краску, то забирает её себе. Выигрывает тот покупатель, который больше всего набирает себе краски.

У медведя во бору

Медведь, выбранный жеребьёвкой, живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают:

- У медведя во бору
- Грибы ягоды беру!
- Медведь постыл
- На печи застыл!

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

Игры народов России

Юрта (Башкирская народная игра)

Группа ребят делится на четыре маленьких подгруппы, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки идут четырьмя кругами, перемещаясь в один общий круг, и поют:

- Мы весёлые ребята,
- Собираемся в кружок.
- Поиграем, и попляшем,
- И помчимся на лужок.

По окончании мелодии они быстро бегут в свои кружочки, берут платочки и натягивают их над головой в виде крыши. Получается юрта.

Липкие пеньки (Башкирская игра)

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке,

стараясь не подходить близко к пенькам, чтобы те их не задели руками. Осаленные становятся пеньками. Пеньки не должны вставать со своих мест

Ловишки (Татарская игра)

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он запятнает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем втроём и так далее они ловят бегущих пока, не переловят всех.

Угадай и догони (Татарская игра)

Играющие садятся на скамейку в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к нему, кладёт руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать. Угадав водящий должен снять повязку и догнать убегающего. Если водящий неправильно назвал имя, тогда подходит другой.

Лисички и курочки (Татарская игра)

На одном конце площадки находятся курочки и петухи. На противоположном – лисичка. Курочки и петушки ходят по площадке, делая вид, что клюют зёрна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу курочки и петухи бегут на свою сторону, а лисичка бросается за ними, стараясь запятнать любого из игроков.

Солнце (Игра народов Сибири)

Все играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу. Ведущий-солнце сидит на корточках в центре круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорее беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Рыбаки и рыбки (Игра народов Сибири)

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят рыбаки, остальные – рыбки. Рыбки бегают по всей площадке, забегая в круг. Рыбаки ловят их. Ловить можно только в кругу. Кто поймает больше рыбок, тот лучший игрок.

Эстафеты

«Эстафета с мячом».

Эстафета — один из любимых видов олимпийских игр древности и современности. Попробуем проверить силу и ловкость.

Ребята выстраиваются в две команды и выполняют задания эстафеты.

для выполнения заданий эстафеты нужно внимательно слушать задание для каждого участника эстафеты и постараться выполнить его в точности с инструкцией. Каждый участник эстафеты выполняет свое задание,

возвращается, передает мяч следующему игроку команды и становится в конец своей команды.

Первый участник — бег с мячом, держа его в руках перед собой.

Второй участник — держит мяч над головой;

Третий участник — бежит, зажав мяч коленями;

Четвертый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой правой руке;

Пятый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой левой руке;

Шестой участник — держит мяч на правом плече, придерживая его рукой;

Седьмой участник — держит мяч на левом плече, придерживая его рукой;

Восьмой участник — бежит, держа мяч за спиной;

девятый участник — бежит, ударяя мячом о пол.

десятый участник — бежит, перекладывая мяч из одной руки в другую.

«Эстафета зверей».

Ученики делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей: «Медведи», «Зайцы», «Лисы» и др. Перед впереди стоящими игроками проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится стойка (булава). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Учитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Учитель вызывает зверей вразбивку, некоторых может вызвать 2 раза.

«Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10—15 м от него чертятся еще два круга диаметром 1 м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оба участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей, переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи.

Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань».

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

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

«Подбери мяч».

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

«Посадка картофеля».

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

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

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета».

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

«Делайте, пожалуйста».

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

«Метание мешочков».

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