

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Старочукальская основная общеобразовательная школа "  
Шемуршинского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБОУ «Старочукальская ООШ»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023

Утверждено  
приказом по школе  
от 31.08.2023 № 82

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Спортивный час»**  
**1-4 классы**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

Составитель:  
Орлова К.С.  
учитель физической культуры

д.Старые Чукалы, 2023

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» для учащихся 3 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с ООП НОО МБОУ «Старочукальская ООШ» и на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / В.И.Лях, А.А.Зданевич - Москва: Просвещение, 2012.

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю:

Количество часов в год: 34

## **2. Содержание курса**

### **Тема 1. Здоровый образ жизни (1ч)**

Кого мы можем считать здоровым человеком

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему «Кого мы можем считать здоровым человеком?»
- практическая - комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Зачем делать зарядку?»
- практическая - комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **Тема 3. Личная гигиена (1ч)**

Правила личной гигиены.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Правила личной гигиены»
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Тема 4. Профилактика травматизма (3ч)**

Правила ТБ.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Правила ТБ»
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Тема 5. Нарушение осанки (1ч)**

Упражнения для укрепления осанки

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Красивая осанка и здоровье человека»
- практическая - комплекс упражнений для укрепления осанки.

### **Тема 6. Русские народные игры и забавы. (27ч)**

Виды и особенности русских народных игр.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная – особенности и правила игр.
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.
- игровая– Изучение правил игр. Разучивание игр (игры с бегом ,игры с мячом, игры с прыжками, игры, развивающие метательные способности, зимние игры).  
Проведение игр. Отработка игровых приёмов.

Игры с бегом: «Воробушки и кот», «Катание на тройках», «Гуси», «Кориун», «Золотые ворота», «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Гори, гори ясно!», «Носильщики», «Птицелов», «Северный и южный ветер», «Два Мороза», «Чай – чай выручай!».

Игры с прыжками: «Кенгуру», «Прыгуны», «Лиса в курятнике», «Река и ров»,

Игры с мячом: «Блуждающий мяч».

Игры, развивающие метательные способности: «Вышибалы», «Подвижная цель».

- соревнования - «Весёлые старты».

### **3. Тематическое планирование**

№	Тема	Количество часов
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	3
5	Нарушение осанки.	1
6	Русские народные игры и забавы.	27
	Итого:	34

#### **4. Календарно-тематическое планирование**

№ n/n	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	<b>Здоровый образ жизни.</b> Общеразвивающие упражнения. Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).		
2	<b>Профилактика травматизма.</b> общеразвивающие упражнения. Правила ТБ		
3	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Воробушки и Кот”		
4	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Гуси”.		
5	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Коршун”.		
6	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Золотые ворота”		
7	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Кенгуру»		
8	<b>Здоровье в порядке - спасибо зарядке!</b> Комплекс упражнений утренней гимнастики. «Зачем делать зарядку?» (беседа) Правила ТБ		
9	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Птицелов»		
10	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Прыгуны»		
11	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Щука»		
12	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Водяной»		
13	Общеразвивающие упражнения Игра с бегом «Третий лишний»		
14	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «На золотом крыльце сидели»		

15	Общеразвивающие упражнения Игра с бегом «Кандалы»		
16	Общеразвивающие упражнения Игра с бегом «Два Мороза»		
17	<b>Личная гигиена</b> Общеразвивающие упражнения. Правила личной гигиены (беседа).		
18	<b>Профилактика травматизма.</b> общеразвивающие упражнения. Правила ТБ		
19	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Кенгуру»		
20	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Северный и южный ветер»		
21	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Лиса в курятнике»		
22	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Река и ров»		
23	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Подвижная цель»		
24	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Заколдованный замок»		
25	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Ворота»		
26	Общеразвивающие упражнения. Игра«Бредень»		
27	<b>Нарушение осанки.</b> Упражнения для укрепления осанки. Красивая осанка и здоровье человека (беседа).		
28	<b>Профилактика травматизма.</b> общеразвивающие упражнения. Правила ТБ		
29	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Гори, гори ясно!»		
30	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Блуждающий мяч»		

31	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Птицелов»		
32	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Чай – чай – выручай!»		
33	Общеразвивающие упражнения. Игра на меткость «Вышибалы»		
34	Соревнования «Весёлые старты»		

#### **4. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

В результате реализации программы обучающиеся получат возможность формирования

##### **Личностные результаты**

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

#### **Регулятивные УУД**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### **Познавательные УУД**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативные УУД**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);



- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## **Предметные результаты**

### ***Обучающиеся научатся:***

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры.

### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- планировать режим дня;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

*Игры с бегом.*

**«Воробушки и кот»**

Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом . Водящий – кот встает в середину круга . Воробушки то впрыгивают в круг то выпрыгивают из него Они собирают зерна ( внутри круга рассыпают фишки ) . Кто бежит по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зёрна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьёв.

**«Гуси»**

Выбирается водящий.

Он говорит:

Гуси-гуси

Команда отвечает:

Га-га-га

Водящий:

Есть хотите?

Команда:

Да-да-да

Водящий:

Ну летите!

Команда:

Нам нельзя.

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой.

Водящий:

Ну летите как хотите, только крылья берегите!

После этого вся команда перебегает за вторую условную линию (или к другой стене ). Водящий пытается поймать (не засалить, а именно схватить и удержать) какого-нибудь игрока или даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных. Игра продолжается до тех пор, пока непойманным не останется один «гусь» — этот игрок и считается выигравшим.

Варианты кричалки:

Гуси, гуси, га-га-га!  
Есть хотите? Да-да-да.  
Так летите же домой!  
Серый волк под горой. Не пускает нас домой!  
Ну, летите, как хотите, только лапки берегите!

### «Коршун»

Перед началом игры дети выбирают коршуна и наседку, остальные играющие — цыплята. Они встают друг за другом и держатся за пояс, впереди наседка. Коршун роет ямку, наседка с цыплятами подходит к нему и спрашивает:

- Коршун, коршун, что ты делаешь?
- Ямку рою.
- На что тебе ямка?
- Копеечку ищу.
- На что тебе копейка?
- Иголочку куплю.
- На что тебе иголочка?
- Мешочек сшить.
- На что тебе мешочек?
- Камешки класть.
- На что тебе камешки?
- В твоих деток кидать.
- За что?
- Они потоптали капусту у меня в огороде.
- А высока ли была у тебя изгородь?

Коршун встает, поднимает руки вверх, показывая высоту изгороди:

- Вот какая!
- Нет, мои цыплята через такую не перелетят.
- А я их все-таки поймаю.
- Не дам тебе своих деток ловить.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, ши, злодей!» Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймана половина цыплят.

### Правила

1. Цыплята должны крепко держаться за пояс друг друга.

2. Тот, кто не удержался в цепи, быстро встает на свое место.
3. Курица, защищая цыплят, не должна отталкивать руками коршуна.

Указания к проведению

Всем играющим нужно дать шнурок или ленточку, они завяжут их вокруг пояса. За такой пояс удобно держаться во время игры. Наседке легче защищать цыплят, если в игре принимает участие не более 10 детей. Если позволяет игровая площадка, то играть могут одновременно две группы, в каждой своя наседка и коршун.

Иногда перед началом разговора с коршуном (он в это время роет ямку) наседка и цыплята ходят вокруг и поют:

Вокруг коршуна хожу

Ожерелье нижу,

По три ниточки,

Бисериночки.

Я снизила вороток,

Вокруг шеи короток.

Игра 'Коршун'

Игра 'Коршун'

### **«Золотые ворота»**

Если играющих меньше 20 человек, то выбираются двое игроков, которые встают друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота».

Если собралось очень много игроков, то выбираются 4 человека, которые встают в круг, берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя «двойные ворота» с входом и выходом.

Остальные игроки встают цепочкой (берутся за руки или кладут руки на плечи друг к другу) и проходят под воротами.

Игроки-ворота напевают:

Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первый раз прощается

Второй запрещается

А на третий раз

Не пропустим вас!

На последних словах ворота резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота».

Игра заканчивается, когда всех игроков поймают.

**«Щука»** Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они слят следующего, последний осаленный игрок становится водящим.

“?” (без названия) Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

**«Водяной»** Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

**«Третий лишний»** Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

**«На золотом крыльце сидели...»** Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

**«Кандалы»** (Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

**«Ворота»** Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

**«Гори, гори ясно!»** Игроки становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

### **«Носильщики»**

В этом соревновании участвуют одновременно по два игрока от каждой команды. Стоя друг за другом, они держат в руках две палочки длиной 50-70см, на которых лежат два мяча (среднего или большого размера). По команде судьи «носильщики» переносят свой груз на расстояние около 10 метров, огибают флажок, возвращаются к своей команде и

передают мячи следующей паре. Если мяч упал, его можно поднять и продолжать маршрут с места остановки. Побеждает та команда, чьи «носильщики» окажутся более ловкими и быстрыми.

### **«Птицелов»**

Эта игра представляет собой один из вариантов ролевого переложения игры «Жмурки». Она развивает слуховую память, способность к звукоподражанию (имитации голосов птиц), ориентировке в пространстве, содержит в себе дидактический компонент – учит различать голоса птиц. Эта игра помогает углубить характер знакомства детей друг с другом. Проводить её лучше после того, как ребята будут знать друг друга по именам, так как в ней требуется более сложный слуховой анализ, чем в таких играх, как «Узнай по голосу» или «Жмурки».

Правила игры. Каждый играющий сам выбирает себе роль птицы, крику которой он может подражать (ворона, филин, воробей, утка, гусь, кукушка и др.). Птицелов стоит в центре игровой площадки с завязанными глазами, а птицы кружатся вокруг него и нараспев приговаривают хором:

В лесу, во лесочке,

На зелёном дубочке

Птички весело поют.

Ай! Птицелов идёт!

Он в неволю нас возьмёт,

Птицы, улетайте!

Птицы разбегаются по площадке. Птицелов хлопает в ладоши – птицы замирают на своих местах, а он начинает их искать. (Птицы не должны прятаться за какими-либо предметами). Как только птицелов коснулся какой-либо птицы, она издаёт характерный для неё крик (не более трёх раз). Птицелов должен отгадать название птицы и имя игрока. Если он угадал, узнанный становится птицеловом, если нет – игра повторяется.

**«Северный и южный ветер»** Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на пояс, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

**«Два Мороза»** Количество игроков: любое.

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.  
После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

**«Чай - чай-выручай»** В начале определяют границу игровой зоны, за которую забегать нельзя.

Правила игры отличаются от обычных салочек тем, что когда водящий догонит и осалит какого-либо игрока, тот не становится салкой, а замирает на месте и кричит: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.

Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача салки становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

Правила игры

1. Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать.
2. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.
3. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного.
4. Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.

### *«Игры с прыжками»*

#### **«Кенгуру»**

В этом состязании участвуют все игроки команд поочередно. Первый игрок, зажав мяч щиколотками, прыгает 5 метров до флажка и обратно.

Передаёт мяч следующему и т.д. Если мяч выскользнул, его надо поднять и снова продолжить движение. Побеждает та команда, которая быстрее заканчивает состязание.

**«Прыгуны»** На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

**«Лиса в курятнике»** Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

**«Река и ров»** Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

### *«Игры с мячом»*

**«Блуждающий мяч»** Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

### *«Игры на меткость»*

**«Вышибалы»** Инвентарь: Волейбольный мяч.

Описание игры: Игровое поле длиной 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача — выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому

**«Подвижная цель»** Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину



круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

**«Карлики и великаны»** Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные.

А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики».

Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры.

Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

**«Мышеловка»** Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

**Эстафета «Весёлые старты»** эстафета – команда стоит в колонну по одному, передать мяч в колонне по верху из рук в руки от первого до последнего + между ног

2 эстафета – по ходу движения разложить кегли в обручи (3 шт), оббежать конус, на обратном пути собрать кегли и передать эстафету следующему

3 эстафета – оббежать конус с одетыми на себя 3-мя обручами, передать эстафету, обязательно надев обручи на следующего.

4 эстафета – «змейкой» оббежать конусы, расставленные по ходу дистанции, назад вернуться по прямой и передать эстафету следующему участнику.

5 эстафета – докатить г/б мяч теннисной ракеткой до конуса по полу, обежать конус, обратно вернуться также и передать эстафету следующему.

6 эстафета – обежать конус, по ходу движения пролезая в обручи, которые держат помощники.

7 эстафета – добежать до конуса с ракеткой в руке, удерживая на ней мяч для большого тенниса, обратно вернуться, неся ракетку и мяч в руках, передать эстафету следующему.

**«Эстафета с обручами»** На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

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

**Три прыжка** Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

**Снайперы** Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

**Игольное ушко** Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

**Эстафеты «Быстрые и ловкие»** Стоя на расстоянии 1 - 2 м. от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м., перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м. и 3 м.

