**Тема 3. Подвижные игры.**

**Задание 11.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид движений | Игра 1 | Игра 2 |
| Ходьба | ПРОЙДИ В ВОРОТА  **Описание:**  Дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Ведущий игры вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.  **Указания к проведению.**  Воротами могут служить: дуга, стул, стол (проползти между ножками), обруч, укрепленный между стульями, палка, положенная на спинки или сиденья стульев. Детей следует учить подлезать и пролезать разными способами, проползти на четвереньках, пройти под препятствием, пригнувшись, но не дотронувшись руками до земли ("Пройти под дугой"). | ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ  **Описание:**  Дети сидят на стульях, расставленных по краям площадки. Ведущий игры подходит к одному ребёнку и зовёт его с собой гулять.  - Идем гулять, -ребёнок встаёт и идёт за ведущим игры. Ведущий подходит к следующему ребенку и зовёт его гулять, он становится следом за первым.  Ведущий собирает змейку из 6-8 детей обходит с ними один-два раза площадку.  - Домой, домой, - после этих слов дети идут и садятся на свои места. Игра продолжается. Ведущий игры подходит к другим ребятам. |
| Бег | БЫСТРО ПО МЕСТАМ  **Задачи:** развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.  **Содержание:**  По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.  **Варианты построения:**  а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;  б) в общем круге или отдельных кругах;  в) в отдельных колоннах в виде квадрата.  **Правила:**  Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.  **Примечание:**  Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.  При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения. | УБЕГАЙ-ДОГОНЯЙ  **Задачи:** развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.  **Инвентарь:** мяч, флажки.  **Место:** спортивная площадка.  **Содержание:**  Две команды "Догоняй" и "Убегай" располагаются в шеренгах в 20—30 шагах одна от другой.  Игроки рассчитываются по порядку номеров.  Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага.  В ближний от команды "Убегай" в круг кладут мяч.  Преподаватель называет любой номер.  Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед.  Задача игрока из команды "Убегай" — взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды.  Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.  **Правила:**  Проигравший идет в "плен" к другой команде.  Выигрывает команда, которая в итоге взяла в "плен" больше игроков. |
| Прыжки | ПРЫЖКОВАЯ ЭСТАФЕТА  **Задача:** закрепление техники прыжков в соревновательной обстановке.  **Инвентарь:** набивные мячи, баскетбольное кольцо (корзина баскетбольная).  **Место:** спортивная площадка.  **Содержание:** В ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д.  В конце продвижения всем игрокам дается задание "атаковать" стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча.  **Правила:**  Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику.  Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету. | ГРУППОВЫЕ ПРЫЖКИ  **Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, специальной выносливости; воспитание коллективных взаимодействий в соревновательных условиях.  **Инвентарь:** не требуется.  **Место:** спортивный зал, площадка.  **Содержание:**  Участники команд соревнуются в выполнении следующих коллективных прыжков:  1) руки на плечах или на поясе, прыжки на двух или одной ноге;  2) правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же;  3) левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же.  **Правила:**  Прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта.  Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию.  Побеждает команда, первой и без потерь участников выполнившая задание. |
| Метания | ТОЧНО В ЦЕЛЬ  **Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.  **Инвентарь:** теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).  **Место:** спортивная площадка.  **Содержание:**  Команды строятся в колонну по одному.  Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.  Вариант соревнования: метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока.  В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.  **Правила:**  Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя.  За дальность отскока мяча добавляется одно очко. | КТО ДАЛЬШЕ  **Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники толкания ядра в соревновательной обстановке.  **Инвентарь:** ядра, три набивных мяча.  **Место:** спортивная площадка.  **Содержание:**  Метание (толкание) проводят по очереди тремя набивными мячами или ядрами.  Чем дальше находится точка, в которой приземляется снаряд, тем больше очков набирает метатель.  **Правила:**  Метать или толкать следует установленным способом.  Падение снаряда за пределы указанного сектора не оценивается.  Очки начисляются с зачетной линии (по одному очку добавляется за каждую линейную отметку).  Побеждает команда, набравшая большее количество очков. |
| Лазанье | МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ  Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.  **Описание:** Гимнастическая стенка — улей, на противоположной стороне — луг, в стороне — берлога. Несколько детей — медведи, они в берлоге. Остальные — пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, и медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят — дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2—3 ребенка).  **Правила:** слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой. | МЫШИ В КЛАДОВОЙ  **Цель:** закреплять умение детей умение подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.  **Описание:** Дети — мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40. см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.  **Правила:** подползать не задевая дугу или веревку; убегать по сигналу. |
| Равновесие | МОСТ  **Цель:** формирование умения балансировать координацию на гимнастической скамье.  **Оборудование:** гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Процедура тестирования.  **Обоснование:** ребенок должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда ребенок вернется в исходное положение.  Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд).  **Общие указания и замечания:** после объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикасание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить. | ГУСЕНИЦЫ  **Цель:** обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.  **Оборудование:** мел, свисток.  **Описание:** на игровой площадке перед началом игры проводят дне параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».  В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся ни 2-3 команды с равным количеством игроков.  По команде учителя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5-2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом, образуется команда-цепочка. По сигналу учителя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.  Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша». |