Управление народного образования
Администрации города Дубны Московской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ЦРО)

МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК

«Применение современных игровых технологий на уроках физической культуры при реализации ФГОС»

Дубна, 2018

Отчетные материалы слушателей курса повышения квалификации

«Применение современных игровых технологий на уроках физической культуры при реализации ФГОС»

2018 г.

г. Дубна

Составители:

Зайцева О.С., начальник учебно-методического отдела ЦРО
Лепешкин В.А., учитель физической культуры Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия №8 им. академика Н.Н. Боголюбова г. Дубны Московской области, руководитель Городского методического объединения

Сборник адресован, в первую очередь, учителям физической культуры, заместителям директоров по воспитательной работе, педагогам – организаторам, педагогам дополнительного образования учреждений дополнительного образования.

Сборник составлен на основе материалов, представленных слушателями курса профессионального повышения квалификации «Применение современных игровых технологий на уроках физической культуры при реализации ФГОС»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ» (ЦРО)
Отдел развития и методического обеспечения образования

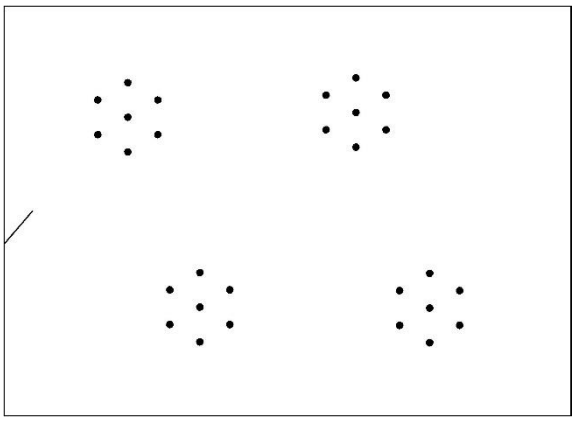
141980, г. Дубна, Московская область, ул. Мира, д.1.
Тел.: 8(496) 216-67-68, http://mucro.uni-dubna.ru

© ЦРО

Раздел I. Подвижные игры из рабочей программы В И. Ляха

Подвижная игра «К своим флажкам»

Педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Дубны Московской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»
Астахова Наталья Яковлевна



1. Площадка, на которой проводится игра – спортивный зал.

2. Инвентарь, необходимый для игры – четыре разноцветных флажка.

3. Количество игроков (участвующих в игре)

Игра предназначена для учащихся младших классов. Количество игроков – 28.

4. Правила игры

Учащиеся, разделившись на группы по шесть человек, становятся в кружки, располагаясь по всему залу.

В центре каждого кружка (их четыре) находятся один учащийся (капитан) с флажком в вытянутой руке. (Капитанов назначает учитель). Флажки рекомендуется брать разных цветов, чтобы учащимся легче было находить свой флажок.

По команде учителя учащиеся, взявшись за руки, двигаются по кругу вправо или влево. Учитель дает сигнал (свисток). Учащиеся, кроме стоящих с флажками капитанов, разбегаются по спортивному залу.

Учитель дает второй сигнал. Все останавливаются там, где их застала команда, и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, быстро и бесшумно меняют свои места по указанию учителя.

Затем учитель дает третий сигнал или говорит: «Все к своим флажкам!».

Играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и, взявшись за руки, образуют круг. Побеждают те играющие, которые первыми построят кружок.

Особые замечания: если игрок открыл глаза, его команда считается проигравшей.

5. Ошибки во время игры. Учащиеся могут перепутать порядок команд учителя.

Следует наблюдать за тем, чтобы играющие не смотрели в то время, когда игроки с флажками меняют свои места.

6. Продолжительность игры

Игра может продолжаться от четырёх до шести минут.

7. Подведение итогов

После завершения игры преподаватель, прежде всего, должен привести детей в спокойное состояние и после этого размеренно, без излишних эмоций, но громким голосом объявить результат. При анализе игры детей младшего школьного возраста желательно отмечать как положительные, так и отрицательные стороны игрового развития сюжета, выделить наиболее удачно отличившихся детей. Подведение итогов проведения подвижной игры желательно завершать самоанализом хода игры учителем с оценкой степени решения комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Игра «К своим флажкам» развивает у детей двигательные и коммуникативные способности, а также внимание.

8. Варианты игры:

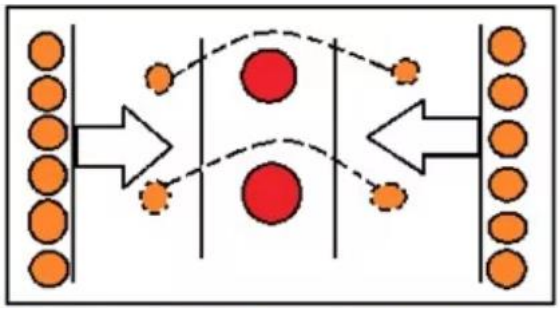
1. В игре можно ставить играющих не по кругу, а в шеренгу или в колонну, игроков с флажками ставить впереди.

2. Игру можно проводить с заменой капитанов.

3. Играющие двигаются по залу за учителем, повторяя за ним различные движения. По сигналу (свистку) все занимают свои места около своих флажков.

Подвижная игра «Два мороза»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Дубны Московской области»
Балахнов Павел Игоревич



1. Название игры "Два мороза"

2. Площадка: Спортивная площадка на улице или в спортивном зале. На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями «дом» и «школа». Расстояние от 10 до 20 шагов.

3. Инвентарь: конусы, мел, свисток.

4.Количество игроков: Шесть и более. Выбираются два «мороза». Все остальные - играющие.

5. Правила игры. Ход игры:

Играющие располагаются на одной стороне площадки. Учитель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домом и школой, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу учителя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в школу на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой.

Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и, кто останется в доме, считаются замороженными. Тот,

кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

6. Ошибки во время игры: Перебежка без команды, заступ за линию дома, повторное за бегание в дом, движение после осаливания.

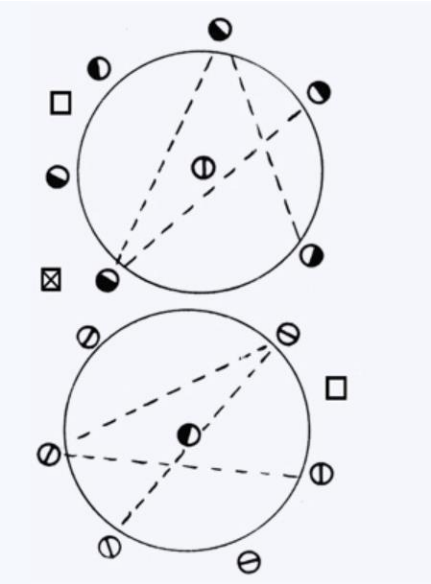
7. Продолжительность игры: 7-10 минут.

8. Подведение итогов. Побеждает пара "морозов", которая заморозит большее число игроков.

9. Варианты игры: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Подвижная цель»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Дубны Московской области»
Балахнов Павел Игоревич



1. Название игры " Подвижная цель " (игра с элементами волейбола, для детей младшего школьного возраста, 1-4 классы)

2. Площадка: Спортивная площадка на улице или в спортивном зале.

3. Инвентарь: мяч, мел.

4.Количество игроков: Минимальное количество игроков: 6-8 человек

5. Правила игры. Ход игры:

Подготовка к игре. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается один водящий. Водящий идет в середину круга. Перед играющими проводится черта. Они получают мяч. Описание игры. Играющие начинают кидать мяч, стараясь попасть им в

водящего. Задача водящего – избежать попадания мячом. Игрок, которому удалось попасть в водящего мячом, меняется с ним местом.

Правила игры: 1) Попадание засчитывается только с том случае, если мяч попал в туловище, руки или ноги, попадание в голову не засчитывается. 2) Нельзя заступать за черту: если игрок переступил черту хотя бы одной ногой, попадание не засчитывается. Определение победителей и подведение итогов.

6. Ошибки во время игры:

– В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту.
– Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли.
– Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры.
– Попадание в голову не засчитывается.

7. Продолжительность игры: рекомендуется играть 5-7 минут

8. Подведение итогов: Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего, далее отмечаются наиболее ловкие водящие и наиболее меткие игроки.

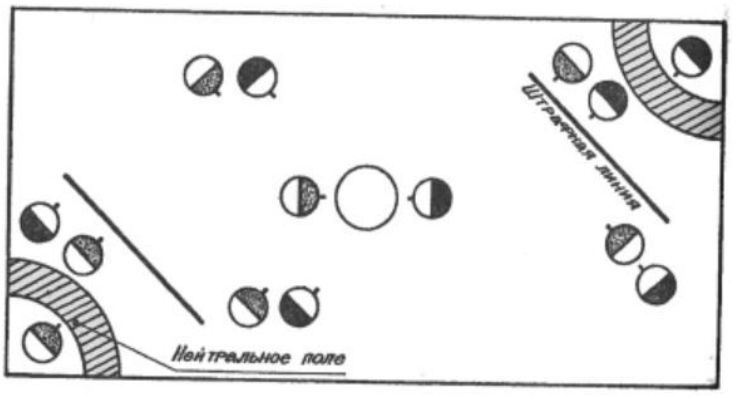
9. Варианты игры: Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Подвижная игра «Мяч ловцу»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Дубны Московской области»
Балахнов Павел Игоревич

1. Название игры " Подвижная цель " (игра с элементами баскетбола)

2. Площадка: Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м



(лучше в баскетбольном зале или на площадке)

3. Инвентарь: мяч, мел.

4.Количество игроков: Минимальное количество игроков: 6-8 человек

5. Правила игры. Ход игры:

На площадке в противоположных углах, находящихся с правой стороны короткой линии площадки, проводится линия, образуя треугольник. Параллельно ей на расстоянии двух-трех метров проводятся еще по линии, которые образуют коридор около каждого бокового треугольника; эти коридоры - нейтральные зоны. Посередине площадки чертится круг диаметром в один метр - отсюда начинается игра. Играющие делятся на две команды.

Каждая выбирает себе капитана и водящего - ловца. Одна команда от другой отличается цветом маек, шапочек и т.п. Разыгрывается какой команде принадлежит тот или другой угол. Ловцы - водящие - становятся в свои углы, капитаны - около центрального круга лицом друг к другу и в сторону своих ловцов.

Все остальные размещаются произвольно по площадке, стараясь придерживаться парами - один из одной команды, другой - из другой (рис.)

Судья бросает мяч между капитанами у центрального круга. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам.

Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся, передавая мяч друг другу, подвести его как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его с лёту.

Соперники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его поближе и бросить своему ловцу. Играющие могут мешать ловцу поймать мяч, но при этом не имеют права заходить в нейтральную зону. Ловец старается ловить мяч так, чтобы тоже не заходить в нейтральную зону.

С целью более организованной игры игроки каждой команды делятся на нападающих и защитников. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стараются быть ближе к ловцу соперника, мешая нападающим бросить ему мяч, а нападающие ближе к своему ловцу, чтобы при случае

передать ему мяч. Когда ловец какой-либо команды поймает мяч на лету, его команда получает очко и игра опять начинается с центра поля.

Игра проводится в два тура (периода), по 10-15 минут каждый. После каждого периода команды меняются местами.

Их ловцы переходят на противоположную сторону площадки.

Правила:

1. С мячом разрешается пробежать только два-три шага, не более, а на четвертом обязательно передать его товарищу. В противном случае мяч передается команде соперников, а та выбрасывает его из-за боковой черты напротив того места, где была допущена ошибка.

2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от соперника. Мяч, пойманный после отскока от земли или стены, не засчитывается.

3. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывается игроком из команды соперников с того места, где мяч перелетел через эту границу.

4. Если защитник или нападающий зайдут в нейтральную зону, мяч вбрасывается их соперником сбоку.

5. Если ловец при ловле мяча зайдет в нейтральную зону, очко команде не засчитывается.

6. После того, как ловец поймал мяч, игру начинают с середины поля или вбрасывают мяч с лицевой стороны около угла соперника (по договоренности).

7. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в пяти-шести метрах от своего ловца и бросает ему мяч, который имеет право отбивать только один из защитников команды соперника. Штрафная линия чертится в пяти-шести метрах от границы угла. Все остальные играющие во время штрафного броска должны находиться за штрафной линией.

8. Если два игрока одновременно схватили мяч, дается спорный бросок: судья бросает мяч между игроками, схватившими одновременно мяч, и каждый из них старается отбить его своим игрокам.

6. Ошибки во время игры: Защитникам разрешается выбивать и вырывать мяч у нападающего, но без нарушения правил (удар по рукам, толчок, захват)

7. Продолжительность игры: рекомендуется играть 10-15 минут

8. Подведение итогов: Выигрывает команда набравшая больше очков (передач)

9. Варианты игры: Передачи ловцу можно делать разными способами (от груди, от плеча. из-за головы. Играть можно набивным мячом (1кг)

Подвижная игра «Прыгающие воробушки»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Дубны Московской области»
Бологова Мария Владимировна

1.Название игры «Прыгающие воробушки»

2. Место проведения – площадка. Зал.

3. Инвентарь – мел (для обозначения круга), конусы.

4. Количество игроков – 3 и более.

5. Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий - “кошка”, которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие - “воробьи” - находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки.

Когда кошка поймает 3-4 воробьев (по договоренности), выбирается новая кошка из непойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное количество воробьев.

Правила:

1. Кошка может ловить воробьев только в круге.

2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке.

3. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

Методические указания. Учитель должен следить за тем, чтобы все воробьи прыгали в круг и из него. Чтобы все играющие получили одинаковую нагрузку, пойманные воробьи остаются в игре.

Методические указания. Учитель должен следить за тем, чтобы все воробьи прыгали в круг и из него. Чтобы все играющие получили одинаковую нагрузку, пойманные воробьи остаются в игре.

Методические указания. Учитель должен следить за тем, чтобы все воробьи прыгали в круг и из него. Чтобы все играющие получили одинаковую нагрузку, пойманные воробьи остаются в игре.

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков г. Дубны Московской области»
Виноградова Алла Сергеевна

1. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
2. Место проведение: спортзал, площадка.
3. Инвентарь: свисток.
4. Количество игроков: не менее 3 человек.
5. Правила игры: в зале образовано 2 круга – большой (ø 8-12 м) - огород и малый (ø 2-4 м) - домик сторожа. Зайцы располагаются за большим кругом. По сигналу зайцы прыгают по кругу, стараются запрыгнуть и выпрыгнуть из огорода. Сторож бегает по огороду и старается поймать зайца. Пойманных

зайцев отводят в домик. Когда сторож поймает, то количество зайцев, которое перед началом игры назовет учитель. Затем выбирается новый сторож и игра начинается сначала.

6. Ошибки во время игры:

- все действия выполняются только по свистку;
- нельзя стоять за линией (на месте).

7. Продолжительность игры: как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе

8. Подведение итогов: победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить нужное количество «зайцев».

9. Варианты игры:

- зайцы должны прыгать только на левой или только на правой ноге;
- зайцы должны прыгать в приседе – «заячьим прыжком»;
- если в игре слишком много участников, то можно выбрать сразу два «сторожа», а круги на игровом поле должны быть больше.

Подвижная игра «Лисы и куры»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Вихрев Константин Алексеевич

1. Подвижная игра «Лисы и куры»
2. Место проведения: Площадка: игра может проводиться в двух половинках спортивного зала 12*24 (мальчики и девочки отдельно)
3. Инвентарь: 4+4 рейки или верёвочные скакалки.
4. Количество игроков
5. Правила игры: Посередине зала ставятся четыре гимнастические

скамейки в виде квадрата рейками вверх, это - "насест". Выбираются один водящий - "лис" и один - "охотник". Все остальные играющие - "куры". В одном углу зала очерчивается "нора", в которой помещается "лис". В другом углу встаёт "охотник". "Куры" располагаются вокруг "насеста".

По сигналу "куры" начинают то взлетать на "насест", то слетать с него, то просто ходить около "курятника" (около скамеек, образующих "курятник"). По второму условленному сигналу "лис", подобравшись к "курятнику", ловит любую "курицу", касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. "Лис" берёт осаленного за руку и ведёт в свою "нору". Если по пути ему встречается "охотник", "лис" выпускает пойманного, а сам убегает в "нору". Пойманный возвращается в "курятник", после чего все "куры" слетают с насеста. Если "охотник" поймает "лиса", выбирается новый "лис".

Забежав в "курятник", "лис" может осалить только одного игрока.

По сигналу руководителя "лис" должен покинуть "курятник" независимо от того, поймал он "курицу" или нет.

Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Ошибки во время игры: Удар соперника в любую часть тела кроме ладони, толчок соперника, захват соперника. Начало игры без команды учителя.

Продолжительность игры: Играют 4-6 раз.

Подведение итогов: Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Подвижная игра «Невод»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Вихрев Константин Алексеевич

1. Название игры «Невод»
2. Площадка: При проведении игры в школьном спортивном зале размером 12 х 24 м все договариваются, что волейбольная площадка – это пруд, а

пространство от площадки до стен – берег. В зале размером 9 х 18 м весь пол – это пруд.

3. Количество игроков: 15-25 человек

4. Правила игры: Все играющие – «рыбки», которые располагаются в пруду и не имеют права выходить на берег. Двое водящих – «рыбаки»: они берутся за руки и начинают ловить «рыбу». Они имеют право выходить на берег, начиная там игру и вытаскивая невод на берег. Если «рыбакам» удается окружить «рыбу» (соединить руки вокруг нее), то этот игрок считается пойманным, встает между «рыбаками», образуя невод, и помогает ловить «рыбу». «Рыбаки» должны быть все время с краю. «Рыба» считается пойманной, если водящие образуют вокруг нее круг, взявшись за руки, а также если она выбросится на берег (коснется пола за пределами пруда) или специально начнет разрывать невод. «Рыбы» имеют право подныривать под руками водящих, но только до того момента, пока те не образовали круг.

5. Продолжительность игры: Игра продолжается до тех пор, пока всех «рыб» не переловят, или в течение определенного времени.

6. Ошибки во время игры: Если во время игры невод разорвался, то водящие должны остановиться, соединить руки, а затем продолжить игру. Если какую-либо «рыбу» вытеснили на берег, но при этом нарушили правила (например, когда невод разорвался), то она не считается пойманной.

7. Подведение итогов:

Выигрывают те, кто не попался рыбакам

8. Варианты игры:

а) рыбки могут передвигаться только правым или левым боком, или спиной вперёд;

б) рыбки осуществляют ведение баскетбольного мяча.

Подвижная игра «Орёл и орлёнок»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Вихрев Константин Алексеевич

1. Название игры «Орел и орленок». Игра проводится младшими школьниками и подростками.
2. Площадка: поле или спортзал
3. Инвентарь: мяч, фломастер или мел (можно и обруч).
4. Количество игроков: В ней могут участвовать от 6 до 30 человек.
5. Правила игры. Вдоль коротких (лицевых) линий площадки чертятся «коридоры» произвольного размера, посередине площадки - кружок (диаметр 1,5-2 м) («гнездо для орленка»), а сбоку от него на расстоянии 1-2 м - квадрат («гнездо орла»).

Играющие выбирают водящих - «орленка» и «орла», которые располагаются в своих «гнездах». У «орленка» «в гнезде» лежит мяч. Остальные участники (маленькие «птички») находятся в одном из «коридоров» . По команде руководителя «Вперед!» все «птички» бегут к «гнезду», чтобы схватить мяч у «орленка» и унести его к себе в «коридор». «Орленок» же, не выходя из «гнезда», старается осалить их рукой. Одновременно «орел» пытается не допускать «птичек» к «гнезду», осаливая их по всему «полю», кроме «коридоров». Осаленные «птички» становятся в противоположный «коридор».

Если игрок, унесший мяч, не был осален, то выбираются новые «орел» и «орленок». Если все «птички» осалены, то остаются прежние водящие и игра начинается сначала.

Ни «птички», ни «орленок» не имеют права переступать линию «гнезда». При нарушении этого правила мяч возвращается на место и осаливание не засчитывается.

Мяч считается унесенным, если взявший его игрок не будет осален до «коридора» ни «орленком», ни «орлом».

«Орел» имеет право осаливать «птичек», находящихся в «поле» с мячом и без мяча. Чтобы спасти унесенный из «гнезда» мяч, «птички» могут передавать его друг другу, перебегая к ближнему «коридору».

6. Ошибки во время игры: Заступ за линию, начало игры без сигнала учителя. Толчок соперника руками.

7. Продолжительность игры: Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все «птички» или схвачен ими и унесен мяч.

8. Подведение итогов: звание «ловкий орёл» т. е. тот, кто за определённое время больше осалит «птичек»

Подвижная игра «Кто дальше бросит?»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Дубны Московской области»
Власова Ирина Александровна

1. Название игры «Кто дальше бросит?»
2. Площадка. Весь зал.
3. Инвентарь. Мел (скотч), мешочки с наполнением (песок, горох), свисток.
4. Количество игроков. Весь класс.
5. Правила игры. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3 — 4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю

линию. 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

6. Ошибки во время игры. Заступ за линию, один человек кинул два раза, кинули мешочек без команды.

7. Продолжительность игры5-7 мин

8. Подведение итогов. Подсчет мешочков заброшенных за дальнюю линию.

9. Варианты игры. Разные виды снарядов (Мешочки, набивные мячи)

Подвижная игра «Метко в цель»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Дубны Московской области»
Евдокимова Мария Сергеевна

1. Название игры: «Метко в цель»

2. Площадка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

3. Инвентарь. Маленькие мячи, городки (булавы)

4. Количество игроков. Весь класс

5. Правила игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги

(команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

6. Ошибки во время игры. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

7. Продолжительность игры.

8. Подведение итогов. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков

9. Варианты игры

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3 г. Дубны Московской области»
Иванцова Светлана Борисовна

1. Название игры: «Играй, играй, мяч не теряй»

2. Площадка. Волейбольная, баскетбольная

3. Инвентарь. Мячи разные по размеру.

4. Количество игроков. В зависимости от количества учащихся на уроке.

5. Правила игры. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Кто опоздал, получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

6. Ошибки во время игры.

- Падение мяча после сигнала.

- Столкновение с игроками.

7. Продолжительность игры. Игра повторяется несколько раз.

8. Подведение итогов. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

9. Варианты игры.

– Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх, отбивает мяч на месте и в движении;

– Бросает мяч в стену, в корзину.

– После сигнала учителя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

– Посмотреть на поднятый вверх мяч, потянуться к нему, опустить руки вниз.

– Развести их в стороны, соединить перед собой, переложить мяч из одной руки в другую.

– Наклониться, положить мяч на пол, поднять его.

– Присесть, покатать мяч по полу от правой ладони к левой и наоборот.

Подвижная игра «Охотники и утки»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков г. Дубны Московской области»
Крупенин Игорь Михайлович

1. Название игры «Охотники и утки»
2. Площадка. Спортивный зал.
3. Инвентарь. мяч
4. Количество детей. Участники делятся на две команды – «охотников» и «уток». Численность игроков в командах может варьироваться в зависимости от размеров площадки, но лучше всего по 5-6 человек в каждой. «Охотники» встают

по периметру площадки за её пределами, «утки» располагаются внутри площадки, располагаясь произвольно. У одного из «охотников» в руках мяч.

5. Правила игры. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч между собой в разных направлениях, мяч между собой в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им «уток». Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Когда все «утки» подстрелены, учитель отмечает в течении какого времени «охотники» подстрелили всех «уток». Играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает та команда, которая быстрее другой «подстрелила» всех «уток».

6. Подведение итогов.

Подвижная игра «Школа мяча»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Матлахова Ирина Владиславовна

1. Название игры «Школа мяча»

2. Площадка. Игра проводится на улице или в зале.

3. Инвентарь. Стенд (если на улице), резиновый мяч.

4. Количество игроков. (от 4 до 8 человек).

5. Правила игры. В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности. Нужен небольшой резиновый мяч. Во дворе можно установить стенд, на котором изображена последовательность выполнения упражнений. Вот некоторые из них:

– Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом — левой.

– Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.

– Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.

– Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.

– Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.

– Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.

Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе.

– Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр.

– Игрок сильным броском ударяет мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

6. Ошибки игры. Не правильное, и не точное выполнение заданий учащимися, потеря мяча.

7. Продолжительность игры. Игра продолжается до тех пор, пока в игре остаются действующие игроки, которые правильно выполняют задание. Как только останется один игрок, игра начинается сначала.

8. Подведение итогов. Побеждает игрок – самый внимательный, самый ловкий, который выполнял все задания школы мяча. И который побеждал в каждом туре. Количество туров учитель сам устанавливает в зависимости от времени, отведенного на игру или же интереса учащихся.

9. Варианты игры. Задания можно придумывать от простых до сложнейших. Игра подходит для всех возрастных групп.

Подвижная игра «Мяч в корзину»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4 имени Героя Советского Союза В.И. Кравченко города Дубны Московской области»
Наймушин Андрей Викторович

1. Название игры «Мяч в корзину»

2.Площадка: спортивный зал, площадка, рекреация.

3.Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

4.Количество игроков: все допущенные к уроку

5.Правила игры. Ход игры.

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите. При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди.

6.Ошибки во время игры: Нарушение очередности, заступы, передача без отскока, броски без отскока от квадрата.

7.Продолжительность игры до 10 минут.

8.Подведение итогов:

Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

9.Вариантыигры- броски мяча могут быть:

а) с места;

б) после двух прыжковых шагов;

в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Подвижная игра «Пустое место»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия №8 им. академика Н.Н. Боголюбова г. Дубны Московской области Свистунова Екатерина Андреевна

1. Название игры «Пустое место»

2. Площадка, на которой проводится игра. Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех. Это может быть спортивный зал, стадион.

3. Инвентарь. Нет его

4. Количество игроков. Участвует весь класс.

5. Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

6. Ошибки во время игры. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих. Дети бегают только за кругом

7. Продолжительность игры-10-20мин

8. Подведение итогов. Цель игры пустое место — оказаться быстрее соперника.

9. Варианты игры. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

Подвижная игра «Белые медведи»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7 с углубленным изучением отдельных предметов г. Дубны Московской области»
Смирнов Александр Станиславович

1. Название игры «Белые медведи»
2. Площадка на улице, спортивный зал.
3. Минимальное количество игроков: 6-8 человек.
4. Форма игры. Коллективная. (игра для детей младшего школьного возраста, 1-4 классы)
5. Правила и описание игры. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке. (игра для детей младшего школьного возраста, 1-4 классы)

- «Льдина», на которой располагается белый медведь.

- Медвежата

- Руководитель игры

Игра начинается со слов медведя: «Выхожу на ловлю!». Медведь выбегает на площадку и начинает ловить медвежат (осаливать их, коснувшись плеча). Поймал одного – берет за руку и ведет на льдину, бежит за вторым медвежонком, осаливает его и ведет на льдину. Два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить играющих. Настигнув медвежонка, пара окружает его в кольцо и кричит: «Медведь, на помощь!». Белый медведь бежит в море, осаливает

пойманного игрока и ведет его на льдину. Когда на льдине окажется еще пара игроков (медвежат), то они тоже идут в паре ловить остальных игроков. Таким образом, с каждым разом пар становится все больше. Игра продолжается до тех пор, пока в море не останется один медвежонок.

Правила игры:

1) пары ловят играющих только окружив их руками;

2) при ловле нельзя хватать игроков;

3) игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным;

4) медвежонок, пойманный парой может выскользнуть, пока его не осалил медведь;

5) как только медведь поймал 1-ую пару, остается на льдине и больше не ловит.

Определение победителей и подведение итогов. Игра продолжается до тех пор, пока в море не останется один медвежонок. Он побеждает и становится белым медведем.

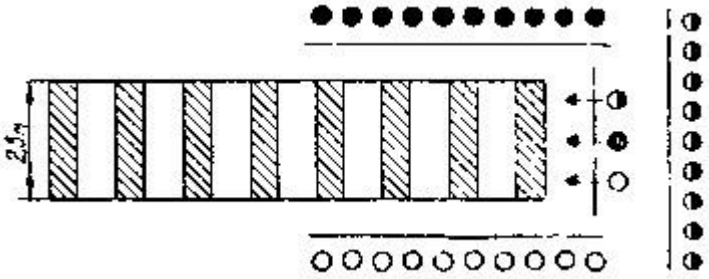
Подвижная игра «Прыжки по полоскам»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательное учреждение города Дубны Московской области, лицей№6 имени академика Г.Н. Флерова
Степанов Дмитрий Анатольевич

1. Название игры «Прыжки по полоскам»

2.Площадка: Возможно проведение игры на улице на ровной площадке и в спортивном зале. Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6 - 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Игроки делится на две-три команды, которые встают шеренгами.

3.Инвентарь: Требуемый инвентарь необходим только для обозначения самого коридора с полосками. Это может быть мел (в условиях улицы) или малярный скотч (спортивный зал).



4.Количество игроков: Участвовать могут одновременно две-три команды по 6-8 человек.

5. Правила игры: По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

6. Ошибки во время игры: Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

7. Продолжительность игры: Игру можно провести 2-3 раза, продолжительность одной игры приблизительно 2 минуты.

8.Подведение итогов:

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

9.Варианты игры: Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 50, 70, 90, 110см). Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую— два очка и т.д. Также прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и тд - по заданию учителя.

Подвижная игра «Вызови по имени»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3 г. Дубны Московской области»
Червяков Василий Захарович

1. Название игры «Вызови по имени»

2. Площадка. Спортзал, спортивная площадка или поляна.

3. Инвентарь.4-5 волейбольных или теннисных мячей.

4. Количество игроков. 4-5 команды по 5-7 игроков в каждой команде.

5. Правила игры. Команды из 5-7 игроков образуют круг. В центре каждого круга водящий с мячом, он бросает мяч вверх и называет имя того, кто должен поймать мяч до того, как он упадёт на землю. Поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо из своей команды. Выигрывает команда, меньшее количество раз уронившая мяч на землю. Диаметр круга, по которому стоят дети, постепенно увеличивается.

6. Ошибки во время игры. Мяч ловит игрок, которого не вызывали. Игрок не ловит свой мяч.

7. Продолжительность игры. Время игры 3-5 минут.

8. Подведение итогов. Выигрывает команда , меньшее количество раз уронившая мяч на землю за время игры.

9. Варианты игры.

1. Бросать мяч не вверх, а в землю. у стенки в шеренгу.

2. Стоять у стенки в шеренгу и бросать мяч высоко в стену и ловить его после отскока от пола.

3. Диаметр круга, по которому стоят дети, постепенно увеличивается.

Подвижная игра «Овладей мячом»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Дубна» г. Дубны Московской области
Шабалин Александр Юрьевич

1. Название игры: «Овладей мячом
2. Площадка: спортивный зал.
3. Инвентарь: мяч (мячи), маты.
4. Количество игроков: участвуют два игрока.
5. Правила игры: Двое участников становятся на колени, берутся за резиновый мяч обеими руками. Его по сигналу необходимо отобрать у соперника и поднять вверх над головой.
6. Ошибки во время игры: падать на пол, касаться руками своего соперника запрещено.
7. Подведение итогов: побеждает игрок, овладевший мячом.
8. Варианты игры:

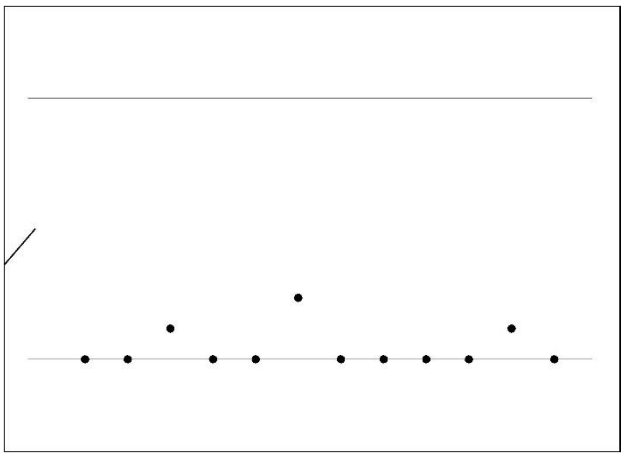
1. Игроки могут стоять.

2. В эту игру можно играть, разделившись на команды.

Раздел II. Подвижные игры на развитие физических качеств

Подвижная игра Класс, смирно!»

Педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Дубны Московской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»
Астахова Наталья Яковлевна



1. Название игры «Класс, смирно!»

2. Площадка, на которой проводится игра – спортивный зал.

2. Инвентарь. Инвентарь для игры не нужен.

3. Количество игроков (участвующих в игре)

Игра предназначена для учащихся младших классов. Количество играющих: 25 – 30 человек (играет весь класс).

4. Правила игры

Учащиеся строятся в одну шеренгу на линии разметки в спортивном зале. Учитель подаёт различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Например, Класс, руки на пояс, ставь!

Игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперёд. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами.

5. Ошибки во время игры

– Учащиеся могут не выполнить команду учителя.

– Учащиеся могут выполнить команду без предварительного слова «Класс».

6. Продолжительность игры

Игра продолжается четыре – пять минут.

7. Подведение итогов

После проведения игры, учитель называет самых не внимательных.

Игра воспитывает внимание и быстроту реакции, а также помогает усвоить строевые команды и перестроения.

8. Варианты игры

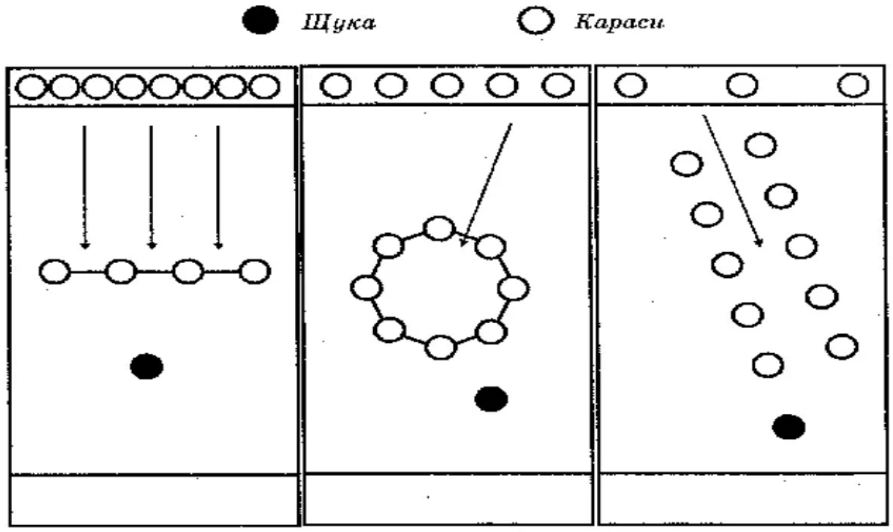
Игру не обязательно проводить стоя на месте: можно прыгать или маршировать.

Подвижная игра «Караси и щука»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Дубны Московской области»
Балахнов Павел Игоревич

1. Название игры «Караси и щука», 3-4 классы

2. Площадка: Спортивная площадка на улице или в спортивном зале. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".



Сеть Корзина Верша

3. Инвентарь: мел

4.Количество игроков: 15-20

5. Правила игры. Ход игры:

По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

6. Ошибки во время игры. Щука не может забегать в сеть (играющие могут поймать ее)

7. Продолжительность игры: рекомендуется играть 5-7 минут

8. Подведение итогов: Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

9. Варианты игры: При большом количестве играющих могут быть два водящих.

Подвижная игра «Скакуны и бегуны»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков г. Дубны Московской области»
Виноградова Алла Сергеевна

1. Подвижная игра «Скакуны и бегуны»

2. Место проведение: Площадка, спортивный зал, коридор. Она может быть несколько больших или меньших размеров (8х8 м), что зависит от количества играющих. Игра может проводиться на половине волейбольной площадки.

3. Инвентарь: свисток.

4. Количество игроков: в каждой команде по 6 -8 чел.

5. Правила игры: играющие делятся на две команды, одна из которых идёт за линию дома, а игроки другой свободно располагаются внутри квадрата. Скакуны рассчитываются по номерам, и учитель вызывает одного из них в поле, называя его номер. Последний выскакивает в поле на одной ноге и ловит игроков, бегающих на двух ногах. Учитель следит за скакуном и через 10-15 сек кричит ему: «Домой!» По этому сигналу скакун возвращается на свое место, а вместо него по указанию ведущего выходит другой игрок. Пойманные игроки покидают пределы площадки. После этого команды меняются ролями. После второй половины игры снова отмечается время, потребовавшееся для ловли скакунов.

6. Ошибки во время игры:

− два скакуна в поле не могут находиться;

− следующий скакун вызывается в поле тогда, когда предыдущий вернется домой.

− игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными.

− скакун, выбежал за пределы площадки лишается права ловить бегунов в поле и должен быстрее вернуться на свое место;

− скакун, возвращается обратно за линию и в том случае, если во время прыжка оступился на обе ноги.

7. Продолжительность игры: игра заканчивается, когда все бегуны в поле переловлены.

8. Подведение итогов: учитель объявляется время, за которое скакуны осалили всех игроков внутри квадрата. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

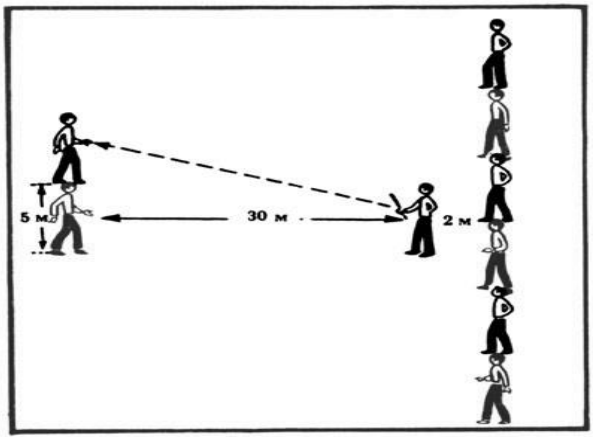
9. Варианты игры:

− учитель может выбрать перед игрой капитанов команд, которые сами высылают в поле скакунов.

− выполнять прыжки то на правой, то на левой ноге, подскоками.

Подвижная игра «Палочка для игры»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Вихрев Константин Алексеевич



1. Подвижная игра «Палочка для игры»

2. Площадка: для игры нужна площадка длиной 30 м, шириной не менее 10 м.

3. Инвентарь: эстафетная палочка или веревка длиной 1 метр.

4. Количество игроков: играют чаще всего подростки, 20-40 человек.

5. Правила игры. Выбрав двух вожаков (тамада), играющие делятся способом сговаривания на две команды по 10-20 человек в каждой. Какой команде начинать игру, решает жребий: один из играющих отходит на 7-8 м и поднимает вверх обе руки, одна ладонь раскрыта, другая сжата в кулак. Один вожак выбирает кулак, другой - ладонь. Отошедший опускает одну руку. Игру начинает команда вожака, который перед этим выбрал именно эту руку. Команда получает гладкую эстафетную палочку (длиной 20-25 см) или связанную кольцом прочную веревку длиной 1 м и отходит вместе с другой командой на 30 м от своих вожаков на другой конец площадки.

Обе команды строятся на исходной линии в общую шеренгу через одного, а впереди, в 2 м от них, становится самый быстрый и сильный член команды, начинающий игру. В руках у него палочка или веревка. По сигналу своего вожака играющий с палочкой бежит к нему, стараясь донести до него палочку. Игроки другой команды стараются отнять палочку и принести ее своему вожаку. Команда, владеющая палочкой, защищает ее, не допуская соперников к игроку, бегущему с палочкой.

− Разрешается силовая борьба, но запрещаются грубые, болевые и опасные приемы.

− Нельзя задерживать соперников на исходной линии.

− Вожаки находятся на одинаковом расстоянии от шеренги. Расстояние между ними - 5 м. Им не разрешается сходить с места.

6. Ошибки во время игры: игроки не должны заступать за баскетбольную линию, если игра проводится в спортивном зале. Начало игры без сигнала

7. Продолжительность игры: 20-25 минут

8. Подведение итогов: Побеждает команда, сумевшая овладеть палочкой и донести ее до своего вожака (тамады).

9. Варианты игры: например - задержка игрока за корпус.

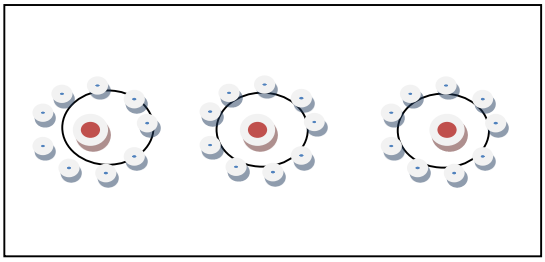
Подвижная игра «Правильно – неправильно»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Дубны Московской области»
Власова Ирина Александровна

1. Название игры. "Правильно—неправильно".
2. Площадка. Спортивный зал, стадион.
3. Инвентарь. Инвентарь не требуется.
4. Количество игроков. Весь класс.
5. Правила игры. Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Ведущий подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Выполнять надо лишь правильные команды. Например, ведущий говорит: «Направо равняйсь!» (слово «направо» не нужно), «По порядку номеров рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «С левой ноги шагом марш!» (надо «Шагом марш»), «На месте стой!» (нужно только «На месте» или только «Стой»). За выполнение неправильных команд игроки получают штрафные очки. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.
6. Ошибки во время игры. Выполнение неправильных команд.
7. Продолжительность игры. 3-5 мин.
8. Подведение итогов. Подсчет очков.
9. Варианты игры. Рассчитаться на большее кол-во команд.

Подвижная игра «Запрещенное число»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Дубны Московской области»
Евдокимова Мария Сергеевна



1. Название игры: «Запрещенное число»»
2. Площадка: все поле.
3. Инвентарь. Нет
4. Количество игроков. Весь класс.
5. Правила игры. Играющие образуют круг, а ведущий встает в центре круга. Он подходит к любому игроку и, указав на него, говорит: «Один». Игрок, стоящий справа, говорит: «Два». И т. д. Игроки, которым выпадет число 3, число, делящееся на 3 или содержащее цифру 3, не называя этих чисел, должны выполнить какое-либо движение (присед, руки за голову, руки вперед и др.). Игрок, назвавший запрещенное число или опоздавший выполнить соответствующее движение, получает штрафное очко.
6. Ошибки во время игры: назвать запрещенное число, опоздать выполнить соответствующее движение.
7. Продолжительность игры. Мин 5-10.
8. Подведение итогов. Побеждают ребята, получившие меньше штрафных очков.
9. Варианты игры. Менять запрещенные цифры.

Подвижная игра «Перебежки»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3 г. Дубны Московской области»
Иванцова Светлана Борисовна

1. Название игры «Перебежки»

2. Игра проводится на спортивной площадке в зале или на улице.

3. Инвентарь: мячи, гимнастические палки, скакалки.

4. Количество игроков: учащиеся делятся на группы в зависимости от размеров площадки.

5. Правила игры: учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой (забегая за них). Каждый раз, когда учитель поднимает руку вверх, ученики должны выполнять различные общеразвивающие упражнения (3-5 раз). Например, поднимать и опускать руки, делать наклон вперёд, приседать, лечь на спину, на живот. Учитель может подавать звуковой сигнал.

6. Ошибки во время игры.

– упражнения выполняются заданное количество раз

– столкновение с другими игроками.

7. Продолжительность игры: каждая группа делает перебежку на противоположную сторону несколько раз.

8. Подведение итогов: побеждает в каждой перебежке тот игрок, кто пересёк первым лицевую линию и не получил штрафных очков.

9. Варианты игры. Перебежки можно делать группами. Побеждает команда, которая пересечёт лицевую линию всем составом первой.

– Игроки выполняют различные ОРУ упражнения в зависимости от действий учителя. Например, приседание — если мяч брошен вверх выпрыгивание - если мяч стукнет об пол.

– Группы учащихся встают в круг. Водящий выполняет ОРУ с предметами

(гимнастическими палками, мячами, скакалками), остальные игроки повторяют каждое упражнение по 4-6 раз. Потом на место водящего встаёт другой игрок. Побеждает команда, в которой не повторялись ОРУ.

Подвижная игра «Прыжки по кочкам»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков г. Дубны Московской области»
Крупенин Игорь Михайлович

1. Название игры «Прыжки по кочкам»

2. Площадка. В подвижную игру «Прыжки по кочкам» можно играть в спортивном зале, на спортивной площадке, на лесной поляне.

3. Инвентарь: можно использовать маленькие обручи, или нарисовать на полу круги.

4. Количество игроков. Играющие делятся на 2-4 команды по 6-8 человек в каждой, которые выстраиваются в колонну по одному.

5. Правила игры. Для каждой команды обозначаются 5-6 кружков - «кочки» - обручами или мелом на полу диаметром 50 см на расстоянии 40-50 см друг от друга. Перед первыми кружками чертится общая линия старта. По сигналу руководителя первые игроки начинают прыгать на одной или двух ногах с кочки на кочку, стараясь не заступить ногой за пределы кружков. Игрок, быстрее всех и точнее перепрыгнувший по всем кочкам, получает очко. Затем прыгают вторые, третьи игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

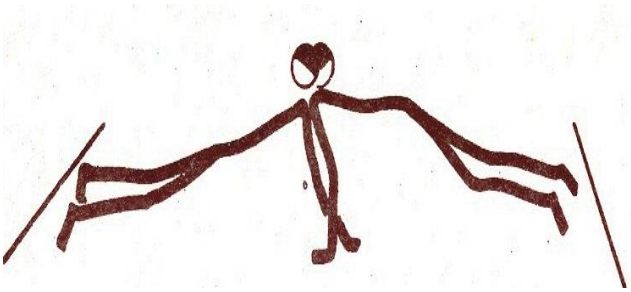
6. Прыгать надо только указанным способом, в противном случае это считается ошибкой. Перепрыгивание за линию кружка считается ошибкой.

7. Подведение итогов. Игра «прыжки по кочкам» развивает прыгучесть, координацию движений, быстроту, силу.

8. Варианты игры: прыжки в одну и другую стороны на одной или обеих ногах; - прыжки «по-лягушачьи» (опираясь руками в пол); в одну сторону прыгать, в обратную бежать.

Подвижная игра с элементами единоборств «Убереги руки»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Матлахова Ирина Владиславовна



1. Название игры «Убереги руки»
2. Площадка. Игра проводится в зале.
3. Инвентарь. Покрытие мягкое, татами, гимнастические маты.

4. Количество игроков. (чётное количество человек).

5. Правила игры. Находясь в положении упора лежа, друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу.

За успешные выполнения задания победителю начисляется 1 очко.

6.Ошибки игры. Не правильное, и не точное выполнение заданий учащимися, выполнение заданий без сигнала учителя. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом

7. Продолжительность игры. Игра продолжается до тех пор, пока в игре остаются действующие игроки, которые правильно выполняют задание. И у которых хватает общей силовой выносливости. Продолжительность поединка 1-1,5 мин.

8. Подведение итогов. Побеждает игрок – самый внимательный, самый выносливый. И который побеждал в каждом туре. Количество туров учитель сам

устанавливает в зависимости от времени, отведенного на игру или же интереса учащихся.

9. Варианты игры**.** Задания можно придумывать от простых до сложнейших. Не только упор на руку, но и на ногу, и так далее.

Игра подходит для учащихся от 7 класса и старше.

Подвижная игра «Перетягивание через черту»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей№6 имени академика Г.Н. Флерова
Матлахова Ирина Владиславовна

1. Название игры «Перетягивание через черту»

2. Площадка. Игра проводится в зале.

3. Инвентарь. Покрытие мягкое, татами, гимнастические маты.

4. Количество игроков. (весь класс).

5. Правила игры. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке.

6. Ошибки игры. Не правильное, и не точное выполнение заданий учащимися, выполнение заданий без сигнала учителя. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом

7. Продолжительность игры. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду

8. Подведение итогов. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

9. Варианты игры. Задания можно придумывать от простых до сложнейших. Можно перетягивать парами, несколькими игроками одновременно.

Подвижная игра «Кто сильнее?»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей№6 имени академика Г.Н. Флерова
Матлахова Ирина Владиславовна

1. Название игры «Кто сильнее?»
2. Площадка. Игра проводится в зале ил же на улице.
3. Инвентарь. Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.
4. Количество игроков. (5- 6 человек).
5. Правила игры. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу

каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

6. Ошибки игры. Умышленное отпускание рук,

7. Продолжительность игры. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду

8. Подведение итогов. Каждый перетянувшей приносит команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

9. Варианты игры. Задания можно придумывать от простых до сложнейших. Взять и другие инвентарные предметы.

Игра подходит для старших возрастных групп.

Подвижная игра «Зеркало»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4 имени Героя Советского Союза В.И. Кравченко города Дубны Московской области»
Наймушин Андрей Викторович

1. Название игры «Зеркало»

2. Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

3. Инвентарь: не требуется

4. Количество игроков: все допущенные к уроку

5. Правила игры. Ход игры.

Игроки делятся по двое. №1-ведущий, №2 –зеркало.

Ведущий проводит серию упражнений. Задача «зеркала» максимально точно повторять движения ведущего вплоть до мимики.

6. Ошибки во время игры:

Неточность повторения

7. Продолжительность игры до 5минут.

8. Подведение итогов:

Игрок совершивший меньшее количество ошибок побеждает

9. Варианты игры. Выполнение в тройках (двое игроков становятся зеркалом) в случае нечетного количества.

Подвижная игра «Борьба в квадратах»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Рыбаков Сергей Алексеевич

1. Название игры «Борьба в квадратах»

2. Площадка. Для игры размечают три квадрата: размер первого 3Х3 м, второго - 2Х2 м, третьего - 1Х1 м. Расстояние между квадратами - 1,5 м.

3. Инвентарь. Не требуется.

4. Количество игроков. Восемь и больше.

5. Правила игры. В первый квадрат вызывают 4 пары игроков.

Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину. По сигналу игроки начинают плечом выталкивать друг друга за линию. Победители переходят во второй квадрат, а затем - в третий.

6. Ошибки во время игры. Использование рук, касание второй ногой пола.

7. Продолжительность игры. Не ограничена.

8. Подведение итогов. Игроки, победившие в первом, втором и третьем квадратах, получают по 4 очка (максимальное количество - 12 очков). За победу только в двух квадратах - 8 очков, а за победу в одном квадрате - 4.

За участие в игре - 2 очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

9. Варианты игры.

Можно начертить на площадке не одну серию квадратов, а несколько, тогда одновременно сможет играть больше учащихся.

Подвижная игра «Встреча на бревне»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Рыбаков Сергей Алексеевич

1.Название игры «Встреча на бревне»

2.Площадка. Спортивный зал, борцовский зал.

3.Инвентарь. Гимнастическое бревно или гимнастическая скамейка.

Гимнастические маты, борцовские маты.

4.Колличество игроков. Четыре и больше.

5.Правила игры. Участвуют две команды, игроки которых стоят в колонну по одному с двух сторон бревне или скамейки. Игроки по одному поднимаются на бревно(скамейку)и на середине стараются при помощи рук и обманных движений заставить соперника спрыгнуть(коснутся) пола. Игрок сумевший устоять приносит своей команде выигрышное очко.

6.Ошибко во время игры. Нанесение непосредственного удара рукой или ногой. Начало без команды учителя.

7.Продолжительность игры. Не ограничено (на усмотрение учителя)

8.Подведение итогов. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.

9.Варианты игры. Игрок, сумевший устоять на бревне(скамейке)встречается с очередным игроком противоположной команды и продолжает борьбу до тех пор, пока его не собьют. В итоге выигрывает команда чьих игроков останется больше.

Подвижная игра «Попади в обруч»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Дубны Московской области, лицей №6 имени академика Г.Н. Флерова
Рыбаков Сергей Алексеевич

1. Название игры «Попади в обруч».

2. Площадка. Спортивный зал, рекреация, стадион.

3. Инвентарь. Мешочки с песком, обручи.

4. Количество игроков. Два и больше.

5. Правила игры. Дети разбиваются на две команды и становятся в круг 8-10 м, через одного. В центре круга лежит обруч. В руках членов одной команды мешочки с песком. По команде дети бросают мешочки в обруч. Учитель подсчитывает количество попаданий в цель. Потом игроки одной команды поднимают свои мешочки и передают их ближайшему члену другой команды. По сигналу вторая команда бросает мешочки с песком в цель.

Игру можно проводить зимой на прогулке, используя снежки вместо мешочков.

6. Ошибки во время игры. Заступ за линию, не попадание в обруч.

7. Продолжительность игры. Игра повторяется несколько раз ну усмотрения учителя.

8. Подведение итогов. Учитель сравнивает точность и меткость бросков команд по количеству попаданий после каждой смены команды.

Подвижная игра «Удочка»

Учитель физической культуры Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия №8 им. академика Н.Н. Боголюбова г. Дубны Московской области Свистунова Екатерина Андреевна

1. Подвижная игра «Удочка»

2. Площадка, на которой проводится игра. Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, это может быть спортивный зал, стадион.

3. Инвентарь. Скакалка

4. Количество игроков. Участвует весь класс.

5. Играющие встают в круг, выбирают водящего. Водящий становится в центр круга. У него в руках скакалка. Водящий вращает скакалку от пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить скакалку. Тот, кого водящий задел скакалка, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как скакалка совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого скакалка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

6. Ошибки во время игры. Подсчет штрафных очков.

7. Продолжительность игры-10мин

8. Подведение итогов**.** Цель игры**:** развитие ловкости, координации движений.

9. Варианты игры. Если детей много, лучше организовать два, три круга играющих.

Подвижная игра на метание «Отруби хвост»

Учитель физической культуры Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7 с углубленным изучением отдельных предметов г. Дубны Московской области»
Смирнов Александр Станиславович

1. Название игры «Отруби хвост»
2. Место проведения и инвентарь. Площадка на улице, спортивный зал.
3. Для игры нужен волейбольный мяч.
4. Минимальное количество игроков: 6-8 человек.
5. Форма игры. Коллективная. (игра для детей младшего школьного возраста, 1-4 классы)
6. Правила и описание игры. (игра для детей младшего школьного возраста, 1-4 классы). Участники игры делятся на две равные команды. По жребию одна команда – «хвост», другая – водящая. Водящая команда образует большой круг, ее задача – передавая друг другу мяч, как можно больше выбить игроков «хвоста» за определенный промежуток времени. «Хвост» – в центре круга, стоят друг за другом, руки на поясе друг у друга. Капитан впереди отбивает летящий мяч руками и ногами, а вся колонна отклоняется в сторону за капитаном. Если кого-либо из игроков выбили мячом, он выходит из игры.
7. Через 5–10 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий. Правила Учитель определяет продолжительность игры. Игру начинают по команде учителя. Защищающаяся команда не может организовывать круговую оборону.
8. Подведение итогов. Побеждает команда, затратившая меньше времени на выбивание.

Подвижная игра «Бой петухов»

Учитель физической культуры Муниципального бюджетного общеобразовательное учреждение города Дубны Московской области, лицей№6 имени академика Г.Н. Флерова
Степанов Дмитрий Анатольевич

1. Название игры «Бой петухов»

2. Площадка: Возможно проведение игры в спортивном зале школы и на улице. Игроки располагаются друг напротив друга внутри начерченного или заранее подготовленного круга.

3. Инвентарь: Мел.

4. Количество игроков: участвовать могут одновременно два человека.

5. Правила игры: Определяется круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

6. Ошибки во время игры: Наступание на линию, заступ за линию круга, начало игры без сигнала учителя. Толчок соперника руками.

7. Продолжительновть игры: Игру можно провести один раз для каждой пары участников, продолжительность одной игры приблизительно 30-40 секунд.

8. Подведение итогов: Побеждает участник, который вытолкнет своего соперника из круга.

9. Варианты игры: Победители из каждой пары могут встретиться между собой.

Подвижная игра «Дуэль»

Учитель физической культуры Муниципального бюджетного общеобразовательное учреждение города Дубны Московской области, лицей№6 имени академика Г.Н. Флерова
Степанов Дмитрий Анатольевич

1. Название игры: «Дуэль»

2. Площадка: Возможно проведение игры в спортивном зале школы и на улице. Игроки располагаются друг напротив друга.

3. Инвентарь: Мел.

4. Количество игроков: Участвовать могут одновременно два человека.

5. Правила игры: Перед началом игры двое «дуэлянтов» становятся друг напротив друга. Но встают не просто так, а в специальную «дуэльную» позицию. Их правые ноги стоят впереди и соприкасаются носками друг с другом. Левая нога каждого из игроков прижимается носком к пятке правой ноги. Проще говоря, все четыре ноги должны стоять на одной линии. Если игра проводится на улице, то линию можно прочертить мелом. Положение рук тоже должно быть «правильным». Левая рука заложена за спину – ей пользоваться нельзя, а правая – это «боевое оружие», ей можно свободно двигать. Задача участников этой подвижной игры очень проста. Удержать равновесие, не сходить с линии и заставить сделать это своего противника. Достигнуть этого можно ударяя ладонью правой руки по правой ладони противника. При этом можно делать обманные маневры, замахиваться сильно, а толкать совсем слабо и так далее. Но нельзя хватать кисть соперника и толкать в любую другую часть тела, кроме ладони.

6. Ошибки во время игры: Удар соперника в любую часть тела кроме ладони, толчок соперника, захват соперника. Начало игры без команды учителя.

7. Продолжительность игры: Игру можно провести один раз для каждой пары участников, продолжительность одной игры приблизительно одна минута.

8. Подведение итогов: побеждает участник, который заставит своего соперника развернуть ногу в сторону или сойти с линии хотя бы одной ногой.

9. Варианты игры:

Возможно вставать на линию только одной ногой, а вторую держать перед собой под углом в 90 градусов.

Подвижная игра «Бой мешками на земле»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательное учреждение города Дубны Московской области, лицей№6 имени академика Г.Н. Флерова
Степанов Дмитрий Анатольевич

1. Название игры «Бой мешками на земле»

2. Площадка:

Возможно проведение игры в спортивном зале школы и на улице на ровной площадке. Игроки располагаются друг напротив друга внутри начерченного или заранее подготовленного коридора шириной не более 30 см.

3. Инвентарь:

Две легкие подушки, наполненный поролоном размером 50 на 50 см.

4. Количество игроков:

Участвовать могут одновременно два человека.

5. Правила игры:

Прочертить две параллельные и оду линию старта (начала упражнения) на площадке или заранее подготовленный «коридор» в спортивном зале. В этот «коридор» друг напротив друга встают участники. В руке каждого из участников подушка, производить удары можно только по туловищу после команды учителя.

6. Ошибки во время игры:

Заступать за обозначенные линии и начинать без команды учителя нельзя. Кто заступил – проигрывает.

7. Продолжительновть игры:

Игру можно провести один раз для каждой пары участников, продолжительность одной игры приблизительно 30-40 секунд.

8. Подведение итогов: Проигрывает участник, который заступит хоты бы одной ногой за пределы выделенного «коридора».

9. Варианты игры: Для младших школьников возможно использование слабо надутых воздушных шариков вместо подушек и ограничение игры по времени, считая количество попаданий по корпусу соперника.

Подвижная игра с общеразвивающими упражнениями «Запрещённое движение»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3 г. Дубны Московской области»
Червяков Василий Захарович

1. Название игры «Запрещенное движение»

2.Площадка. Спортзал, спортивная площадка или поляна.

3.Инвентарь.Без инвентаря, но можно и с палками, мячами, обручами и гантелями и др..

4. Количество игроков.20-30 учащихся.

5. Правила игры. Играющие вместе с учителем становятся в круг или шеренгу. Учитель(ведущий) объясняет, что он будет выполнять разные упражнения и ученики должны их выполнять. Но одно упражнение-запрещенное, его нельзя выполнять, если учитель его и покажет. Учитель начинает делать упражнения, все ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещённое упражнение. Ученики, выполнившие его, делают шаг вперёд, а затем продолжают играть.

6.Ошибки во время игры. Ученик выполняет запрещённое движение.

7.Продолжительность игры. Игра продолжается до 5 ошибок.

8.Подведение итогов. Игроки, сделавшие 5 ошибок, проиграли и делают 5 любых дополнительных упражнений.

9.Варианты игры.1. Упражнения выполняются с различными предметами. 2. Игроки располагаются в кругу, шеренгах или колоннах.

Подвижная игра на внимание «Овощи – фрукты»

Учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Дубна» г. Дубны Московской области
Шабалин Александр Юрьевич

1. Название игры «Овощи – фрукты»

2. Площадка: спортивный зал или любая площадка на пришкольном участке.

3. Количество игроков: участвует весь класс.

4. Правила игры: Играющие строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то игроки должны быстро присесть, а если к фруктам — поднять руки вверх. Ученики, перепутавшие овощи с фруктами, каждый раз делают шаг вперед. Побеждают те, кто сделал меньше ошибок.

5. Варианты: а) Ребята делятся на две команды и встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. На одном из флангов стоит ведущий. При названии фруктов поднимают руки игроки шеренги, стоящей справа от ведущего, а при названиях овощей - игроки, стоящие слева. За каждую ошибку, допущенную игроком, его команда получает штрафное очко. Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков. б) Ученики движутся в колонне по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если слово относится к овощам, все идут в приседе, руки на коленях; если к фруктам — на носках, руки за голову. Ошибившиеся становятся в конец колонны.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ» (ЦРО)
Отдел развития и методического обеспечения образования

141980, г. Дубна, Московская область, ул. Мира, д.1.
Тел.: 8(496) 216-67-68, http://mucro.uni-dubna.ru

© ЦРО