

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3» города Пикалёво

Обсуждено и принято  
на методическом объединении  
учителей физической культуры  
Протокол «3» от 18.12.2015 г.

Утверждено приказом  
директора МБОУ «СОШ № 3»  
города Пикалёво  
Л.И.Гришкиной  
№ 155 от «30» октября 2015 г.



## Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

### «Игровое ГТО для младших школьников»

Составлена на основе  
программы к.п.н., доцента Вишневого В.И.  
учителем физической культуры Соловьевой Е.В.

город Пикалёво  
2015 год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа составлена на основе «Концепции «игровой рационализации» комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. к.п.н., доцент Вишневецкий В.И., д.ф.н., профессор Столяров В.И. РГУФКСМиТ .**

При разработке программы были учтены требования Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных Государственных образовательных стандартов, указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Постановления Правительства Российской Федерации № 540 от 11.06.2014года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудилровку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число

регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самим школьникам. По результатам социологических исследований 35,1% опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3% - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% - улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий [1, с. 59].

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей **разработана инновационная концепция**, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения.

**В основе «игровой рационализации» ГТО** – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

**Через игру и посредством игры делается попытка:**

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

**При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:**

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;
- о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

**Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур, условно систематизированы следующим образом:**

**Телесную культуру в большей или меньшей мере будут формировать игры, которые способствуют подготовке и выполнению следующих нормативов**

**ГТО:**

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (развивают мышцы ног).
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (развивают мышцы рук, брюшного пресса и спины).
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (развивают мышцы рук и плечевого пояса).
4. Рывок гири (развивают мышцы рук, туловища, ног).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (развивают мышцы рук, спины и брюшного пресса).

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (развивают мышцы спины, ног и брюшного пресса).

**Двигательную культуру, которую характеризуют правильная и совершенная техника движений с хорошей амплитудой, красота, легкость и свобода движений, в большей или меньшей мере будут формировать игры, которые способствуют подготовке и выполнению следующих нормативов ГТО:**

6. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

7. Метание теннисного мяча в цель.

8. Метание спортивного снаряда на дальность.

9. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

**Двигательную культуру также будут формировать игры, которые способствуют подготовке и выполнению нормативов ГТО по:**

- скандинавской ходьбе.

В тоже время игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению этих нормативов, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к

выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. При этом при подборе игр предпочтения отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социально-ориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие школьников, но и на их личность. К таким играм следует отнести также не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество.

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

#### **Учебно-тематический план**

| <b>№</b> | <b>Название раздела</b>   | <b>Общее количество часов</b> | <b>Часы аудиторных занятий</b> | <b>Часы внеаудиторных активных занятий</b> |
|----------|---|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 1.       | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1                             | 1                              |  |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.   | 1 | 1 |   |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».   | 2 |   | 2 |
| 4. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».  | 2 |   | 2 |
| 5. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.   | 1 | 1 |   |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м   | 2 |   | 2 |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной | 2 |   | 2 |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | местности».   |   |   |   |
| 8.  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».  | 2 |   | 2 |
| 9.  | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».  | 2 |   | 2 |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.              | 2 |   | 2 |
| 11. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».   | 2 |   | 2 |
| 12. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | 1 |   |



|              |   |           |          |           |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|
| 13.          | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.  | 1         | 1        |           |
| 14.          | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | 1         | 1        |           |
| 15.          | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами.   | 6         |          | 6         |
| 16.          | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами  | 6         |          | 6         |
| <b>Всего</b> |   | <b>34</b> | <b>6</b> | <b>28</b> |

### Примерное содержание занятий

1. *Вводное занятие (1 ч)*. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. **Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. **Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч):** «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»

4. **Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч):** «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

«Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

5. **Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).** Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. **Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м (2ч):** «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

«Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быstroногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

**7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»(2ч):**

Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.

«Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах»

**8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»(2ч):** Могут быть те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

«Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

**9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(2ч):** Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

«Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

**10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов (2ч):** «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

11. **Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»(2ч):** Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты. «Водолазы», «Мяч за черту»

*Примечание.* Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость. Описание всех игр представлено в Приложении 1.

12. **Социально-ориентирующие игры (1ч):** сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Описание социально-ориентирующие игры представлено в Приложении 2.

13. **Инновационные игры (1ч),** которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Описание инновационных игр представлено в Приложении 3.

14. **Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).** Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

15. **Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).** Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. Описание комплексных массовых спортивных соревнований «Команда класс ГТО» представлено в Приложении 4.

16. **СпартИгры ГТО (6ч):** Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами. Описание СпартИгр ГТО» представлено в Приложении 5.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

**Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:**

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

**Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой, как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.**

### Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.15. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

### Описание игр, указанных в примерном содержании занятий учебно-тематического плана

#### 3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч):*

Название игры – «**Челнок**»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Содержание. Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Правила. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Название игры - "**Удочка**" (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.



Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры - те же, что и в варианте 1.

### Название игры - **"Прыгуны и пятнашки"**

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя "На старт!" четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде "Внимание!" прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде "Марш!" все выбегают вперёд. Задача прыгунов - быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четвёрок в борьбу вступают вторые четвёрки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.

### Название игры – «Прыгающие воробушки»

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 воробей садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных воробьев. Игра начинается сначала.

Правила. Кошка может ловить воробья только в круге. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

### Название игры – «Прыжок за прыжком»

Подготовка. Играющие разделяются на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по 2. Обе колонны становятся параллельно одна другой на расстоянии 2 метра. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегая свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Скакалки опускать на землю нельзя они должны быть на высоте 50-60 см.

### ***4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч):***

Игры и упражнения в игровой форме, которые можно использовать с детьми для развития брюшного пресса и спины.

«**Ловишки на одной ноге**» — проводится так же, как обычная игра «Ловишки», только с новым условием. Нельзя осаливать того ребенка, который стоит на одной ноге с прямой спинкой. Регулярное проведение такой игры улучшит осанку, будет способствовать тренировки равновесия.

«**Пройди по краю оврага**». Дети по одному друг за другом должны пройти по узкой дощечке, гимнастической скамейке, канату и постараться не сойти с предмета. Равновесие, правильное положение спины могут улучшиться, если часто играть с детьми в эту игру малой подвижности.

«**Паучки спешат в гости**». Дети ходят с опорой на руки и ноги, животом наверх, как паучки, и несут различные предметы-подарки для своих близких. Только напрягая мышцы брюшного пресса, возможно удержать подарок на животе.

***6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м (2ч):***

Название игры - "**Колесо**"

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда "Хоп!" выполняется обязательно.

Название игры – «**Гуси – лебеди**»

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Название игры – **«Пустое место»**

Подготовка. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу.

Содержание. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бегать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Название игры – **«Конники – спортсмены»**

Подготовка. В центре зала чертится круг – «манеж». На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для «лошадей», их должно быть на 3-5 меньше чем число играющих. Все играющие – «конники – спортсмены» - становятся вокруг манежа.

Описание игры. По команде руководителя конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По его же указанию все меняют направление поворотом кругом. По установленному сигналу все скачут, высоко поднимая колени, к другой стороне зала, где нет стойл. По второму сигналу бегут к стойлам и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники игры, оставшиеся без места.

Правила. Начинать двигаться по кругу только по первому сигналу. Во время движения по кругу в обход манежа конники – спортсмены исполняют задания руководителя.

Название игры – **«Через кочки и пенечки»**

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта, за которой располагаются играющие. В 10-20 м от черты ставится стойка для прыжков – «елка». Около стойки становится 3-4 водящих – пчелки.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к стойке – елке, произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагнул – не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи елки и продолжают говорить: «Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!». Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать: «Ж-ж-жи – хотим кусать». Играющие отвечают «Нам не страшен пчелок рой – убежим скорей домой!» - и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой, «ужалить» ужаленный проигрывает. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман.

Правила. Убегать играющим можно только после слов «скорей домой». Пчелки могут ловить только после слов «вылетают злые пчелки».

Название игры – **«Команда быстроногих»**

Подготовка. 2-4 равные команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10-20 м от линии старта против каждой колонны ставят по гимнастической стойке. Первые игроки в колоннах становятся на линию старта.

Описание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, перебежавший первым линию старта, приносит своей команде очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Опять прибежавший первым зарабатывает своей команде очко. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывают очки. Побеждает команда набравшая больше очков.

Правила. Нельзя выбегать до сигнала руководителя и переступать линию старта. Вернувшись надо встать в конец своей колонны.

Название игры - «Перебежка с выручкой»

Инвентарь: 20 флажков или булав, цветные повязки

Содержание игры. Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто.

Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки.

Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки.

Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры.

Игра проводится в течение заранее установленного времени. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

### Название игры - "Бег командами"

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечёт линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая её. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

***7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»(2ч):***

### Название игры - "Лыжники на места!"

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Водящий стоит на лыжах, но без палок.

Описание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» - после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду: «На места!». По команде все лыжники стремятся

быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Правила. За водящим идут только приглашенные лыжники. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. По сигналу «На места!» можно занимать любое место у палок.

### Название игры - "По следам"

Подготовка. Все участники собираются на одном месте. Из них выбирают 2-3 хороших лыжника, которым дается флажок.

Описание игры. Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком, участники могут наблюдать за их направлением, не следуя за ними. Через 10-15 минут по их следам отправляются все участники. Они внимательно осматривают следы, оставленные ушедшими лыжниками, и местность вокруг них, стараясь найти спрятанный флажок. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поисками. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или сойдут со следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно показав место, где он был спрятан в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает себе 2 помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила. Ушедшие прятать флажок не имеют права сходить с лыж. Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая и не закрывая. Поиски продолжаются 20 минут, после чего спрятавшие должны показать, где спрятан флажок. Лыжники с флажком могут петлять (делать зигзаги, различные фигуры). Могут отойти на такое расстояние, чтобы их было не видно, могут идти в разные стороны.

### Название игры - "Гонка на лыжах в парах"

Подготовка. Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м одна пара от другой (от конца лыж предыдущего до носков лыж последующего). Стоящие справа в парах составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Описание игры. Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники первой пары быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. По новому сигналу так же бежит вторая пара, за ней третья и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участие в парном соревновании. Выигрывает команда набравшая больше количество очков.



Правила. Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. Выбежавший раньше времени возвращается, и старт дается сначала. Если 2 раза подряд кто – либо из пары выбегает до сигнала, то он проигрывает очко. Во время соревнования пар лыжники все время продвигаются вперед. Пробежка считается законченной, когда игрок пристроится в затылок к последнему идущему в колонне. Только после этого дается сигнал для начала бега следующей пары, идущей впереди. Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко.

Название игры - **"Сороконожка на лыжах"**

Подготовка. Лыжники делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого. Расстояние между колоннами – не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники слева и справа. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.д. На расстоянии 40-60 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

Описание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за веревку, бегут вперед до установленного места, огибают его и, возвратившись обратно, пересекают линию старта. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победившей.

Правила. Все лыжники должны бежать держась за веревку. Каждый оторвавшийся игрок должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случае команда получает штрафное очко. Все лыжники колонны обязаны обогнуть установленный для них предмет на финише. Каждому участнику, не обогнувшему предмет на финише, записывается штрафное очко.

**8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»(2ч):**

Название игры - **"Лиса и куры"**

Подготовка. Посередине зала ставятся 4 гимнастические скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис. Куры располагаются вокруг скамеек – «насеста».

Описание игры. По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму установленному сигналу лис, подобранный к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору.

Пойманный возвращается в курятник, после чего куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, которых лис уводил меньшее количество раз.

Правила. Забегать в курятник, лис может осалить только одного игрока. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал или нет. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

### Название игры - **"Эстафета с прыжками в длину"**

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся 3 кружка. В каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие делятся на 3 команды и выстраиваются шеренгами вдоль 3 стен в виде буквы П. Первые номера команд становятся на старт.

Описание игры. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются обратно на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие в командах не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт и т.д. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место в шеренге.

### Название игры - **"Прыжок за прыжком"**

Подготовка. Играющие разделяются на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по 2. Обе колонны становятся параллельно одна другой на расстоянии 2 метра. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Скакалки опускать на землю нельзя они должны быть на высоте 50-60 см.

**9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(2ч):**

Название игры - **"Передача мяча змейкой"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая делает это быстрее, побеждает.

Название игры - **"Туннель из обручей"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Название игры - **"Эстафета с гимнастической палкой"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

Название игры - **"Циркачи"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Описание игры. В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Название игры - **"Летающий мяч"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Описание игры. Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

Название игры - **"Мостики"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

Описание игры. Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он

должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

Название игры - **"Путаница"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Описание игры. Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Название игры - **"Ящерицы"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.

Описание игры. В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

**10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов (2ч):**

Название игры - **"Кто дальше бросит"**

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее проводится 4-6 линий с интервалами 2-3 м между ними. Играющие разделяются на несколько команд и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Описание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше и становятся в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила. Каждый играющий может бросить только один мешочек. Мешочки бросают по очереди по сигналу руководителя. Бросивший мешочек отходит в конец своей колонны.

#### Название игры - **"Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное число раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

#### Название игры - **"Попади в мяч"**

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его кладут на то место, где он был.

### Название игры - "**Защита укрепления**"

Подготовка. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных сверху. Полученный треножник желательно обвести чертой. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

Описание игры. По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом треножник. Защитник закрывает треножник, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местами с защитником. Играют установленное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше других продержали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила. Играющим нельзя заходить за черту круга. Защитник не имеет права держать укрепление руками. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

### Название игры - "**Снайперы**"

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Если все не умещаются в одну шеренгу, то первые номера становятся в шеренгу впереди, а вторые – сзади них. Все получают по маленькому мячу. Перед носками стоящих в шеренге чертится линия метания. На расстоянии 6-7 м от нее ставятся в ряд 10 городков двух цветов шага на два один от другого. У каждой команды городки определенного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя все игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигают на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем тоже выполняет другая команда. Каждая команда метает мячи 3-5 раз. Побеждает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки от линии метания. При этом учитывается, на сколько шагов (общее количество) отодвинуты городки.

Правила. Бросают мячи все игроки одной команды одновременно. Если команды стоят одна за другой, то первая команда уступает место другой. Очередность команд устанавливается жребием. Городки, сбитые мячом, ставятся на новые места. Если имеются мячи только для одной команды, то они передаются другой команде после метания.

## Название игры - "Подвижная цель"

**Подготовка.** Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

**Описание игры.** Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играю 5-7 минут, после чего отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

**Правила.** Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от предмета, то попадание не засчитывается. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя, заступившему попадание не засчитывается.

Название игры - "Город за городом". Эта игра является разновидностью "Русской лапты".

**Участники.** В игре принимают участие две команды по 8 человек каждая

(4 мальчика и 4 девочки).

**Спортивный инвентарь.** Для игры требуются маленький мяч и лапта.

**Игровая площадка.** Размер площадки для игры должен быть не менее

6 X 12 м. По четырем сторонам или по углам площадки чертятся 3 "города" размером 1 x 1 м и главный "город" размером 3 x 3 м.

**Описание.** Каждая команда выбирает капитана. Бросается жребий, какой команде идти в главный "город" и какой разместиться произвольно на площадке, в "поле". Команда, находящаяся в главном "городе", — подающая. Она получает мяч и лапту. Команда, расположившаяся в "поле", называется полевой. Она водит. Капитан подающей команды устанавливает в ней очередь для отбивания мяча. Игрок, назначенный первым, берет лапту и становится у передней черты главного "города", а капитан его же команды - напротив него в 2 м с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх, а игрок с лаптой отбивает его как можно выше и дальше в "поле". Если удар был



хорошим и можно рассчитывать, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в первый “город”, а затем, если успевает, во второй, в третий и обратно в главный. Если же игрок отбил мяч плохо или промахнулся, он может совсем не убегать из главного “города” или, если мяч полетел недалеко, добежать до первого “города” и там дожидаться следующего удара очередного игрока и тогда уже обежать другие “города” и вернуться в главный. Полевые игроки стараются “поймать свечу” (т.е. поймать мяч в воздухе) или схватить упавший мяч и попасть им в перебегающего из “города” в “город”. Они могут перебрасывать мяч друг другу с тем, чтобы точнее осалить мячом перебегающего, после чего занимают главный “город”, а игравшие там, запомнив, кто и где находился, идут играть в “поле”. Если им удастся “поймать свечу”, они меняются местами с командой водящих; если же не удастся, то следующий по очереди игрок водящей команды отбивает мяч в “поле” и игра продолжается таким же образом. Все пробившие по мячу стараются обежать все “города” и возвратиться в главный не будучи осаленными мячом. Каждый, обежавший все “города” и возвратившийся в главный “город”, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в порядке очереди.

Игра длится в течение 7 минут. Победительницей считается команда, набравшая большее количество очков. Игрокам подающей команды необходимо запоминать “города”, в которых находился каждый из них.

### **Правила.**

1. Игроки “города” отбивают мяч в “поле” по очереди, установленной капитаном.
2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз.
3. Перебегающий должен оставить лапту в “городе”, иначе обязан возвратиться за ней.
4. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.
5. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно.
6. Игрок, находящийся в 1, 2 или 3-ем городе, при любой результативной подаче своей команды обязан перебежать в следующий город.
7. Если игрок заступил за линию города, он обязан бежать в следующий город. Возвращаться в предыдущий город игроку запрещено.
8. Вернувшийся в “город” игрок имеет право опять отбивать мяч в “поле” в порядке очереди.

9. Перебегать из одного города в другой игрок имеет право, пока мяч с “поля” не перебросили обратно в главный “город” до осаливания одного из бегущих игроков поля.

10. При осаливании одного из полевых игроков подающей команды при следующей подаче все игроки занимают свои исходные позиции.

11. Команды меняются местами и обязанностями в следующих случаях:

1) если кто-либо из подающей команды осален в “поле” во время перебежки,

2) если “поймана свеча”, 3) если игрок подающей команды во время перебежки заступил за границы игрового поля, 4) если у подающей команды было подряд три нерезультативных подачи.

12. В случае, когда команды меняются местами и обязанностями, игрокам подающей команды необходимо запоминать “города”, в которых находился каждый из них. При смене игроков команд каждый игрок из бывшей подающей команды занимает тот “город”, в котором он был до смены.

13. “Отсаливание” в этой лапте не разрешается.

14. В случае, если у подающей команды в главном “городе” остается лишь один игрок (остальные не успели вернуться из других “городов”), то он подает до тех пор, пока в главный “город” не вернется какой-либо участник команды.

15. подача считается результативной лишь в случае, когда мяч попал в коридор между первым и вторым городом. Если мяч попал за пределы площадки (перелетел границу между главным и первым городом и вторым и третьим) то, попытка считается нерезультативной.

#### **11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»(2ч):***

Название игры - **"Водолазы"**

Подготовка. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно несколько (по числу играющих) резиновых шайб.

Описание игры. По сигналу руководителя «водолазы» ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество предметов.

Правила. Игра начинается по сигналу руководителя. Игра длится в течение строго установленного времени.

Название игры - **"Мяч за черту"**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

## ***Социально- ориентированные подвижные игры***

### **Вулкан**

Социальный сюжет.

Когда начинается извержение вулкана, из его кратера вытекает не только лава, но и на сотни метров разлетаются камни, которые могут ранить человека. Если бы поблизости не было «службы спасения», некому было бы оказать помощь несчастным пострадавшим.

Описание игры.

Спортивный зал-(площадка) делится на 2 половины. Ученики разбиваются на 2 команды. Каждая из команд одновременно и «вулкан» и «служба спасения». На каждой половине в углах лежат маты «госпитали». Перед началом игры ученики получают по возможности большее количество различных легких мячей. Задача «вулкана»; бросать мячи - «камни» на противоположную сторону, стараясь попасть в соперника. Задача «службы спасения»: доставить различными способами пострадавших своей команды в «госпиталь». Если мяч попал в игрока, тот считается пострадавшим и остается неподвижно лежать на полу. Его товарищи (1-2 человека) на время перестают бросать мячи и должны доставить пострадавшего в «госпиталь». Если во время транспортировки мяч задел санитаря из «службы спасения», он тоже должен упасть на пол и ждать помощи. Если «раненый» игрок был доставлен в «госпиталь», где коснулся рукой мата, он считается снова в игре и может брать на себя функцию «вулкана». Игра заканчивается, если все игроки задеты «камнями» и их некому доставить в «госпиталь». Другая возможность - подсчитать число доставленных в госпиталь

Нагрузка.

В игре нет пауз, поэтому нагрузка на выносливость достаточно велика. Это зависит и от времени игры. Транспортировка «раненых» связана с большими силовыми нагрузками.

Группа, возраст.

Подходит для всех возрастных групп.

*Игровые версты.*

## **Возможно использование «передвижного госпиталя»**

*Методические рекомендации.*

**Особое внимание необходимо обратить на транспортировку (правила, приемы). Возможна небольшая помощь транспортируемого. Тяжелые «пациенты» доставляются не менее, чем двумя «санитарами». В игре с малышами целесообразно, если «пострадавший» сам доходит до «госпиталя» с помощью «санитаров», во избежание излишнего поднятия тяжести и напряжения. Широкие воспитательные возможности, например, беседа об оказании помощи человеку, попавшему в беду**

### ***Соседи***

*Социальный сюжет.*

Осенью соседи в деревне поссорились, и каждый из них тайком забирает опавшие листья на участок соседа. Другой сосед собирает эти листья и кидает обратно. Так продолжается до тех пор, пока оба соседа не помирятся, не соберут и не вынесут листья вместе.

### ***Описание игры.***

Большое количество пробок от пластмассовых бутылок рассыпано по залу. Весь зал - игровая площадка, разделенная посередине линией. Задача обеих команд за определенный промежуток времени (не более 4 минут); забросить как можно больше пробок на поле соседей. Ученики не должны знать, когда заканчивается время игры, чтобы не накапливать пробки и лишь перед финальным свистком забросить их на поле соперника. После свистка из пробок можно совместно построить башню, крепость и т-д., а затем, пожав друг другу руки, вместе убрать пробки с поля.

### ***Нагрузка.***

Дети находятся в постоянном движении, поэтому время игры не должно превышать 4 минут (воспитание выносливости).

### ***Группа, возраст.***

Игра подходит для всех возрастных групп, минимальное количество участников - 6 человек.

*Игровые версии.*

Игра может проводиться с теннисными мячами, плотно скатанными бумажными шариками; используются различные виды метаний или передач мяча, игра ногами.

### ***Методические рекомендации.***

**Обращать внимание на правильное положение тела, при метании нельзя метиться в игрока противоположной команды, во избежание травм.**

### ***Транспортер***

#### ***Социальный сюжет.***

Когда шахтеры рассказывают о своей работе, то часто вспоминают, как они уставшие, ложились на транспортер для угля и добирались в нем на поверхность земли из шахты.

#### ***Описание игры***

Ученика ложатся на одной линии, образуя своеобразный «транспортер»- Их задача: перемешать (транспортировать) лежащего поперек шахтера» вперед, поворачивая свое тело и координируя свои действия с соседями «Шахтер», добравшийся до конца «транспортера», сам становится его частью, а следующий ученик берет на себя роль «шахтера».

#### ***Нагрузка.***

Силовая нагрузка достаточно велика и зависит от роста и веса учеников. При больших антропорасхождениях возможно деление на группы (по весу, росту, в отдельных случаях по половому признаку). *Группа, возраст.*

Число участников любое. Наиболее подходит для учеников 3-4 классов и основного звена школы.

#### ***Игровые версии.***

Изменение направления-движения «транспортера», его конфигурации.

### ***Методические рекомендации.***

Осторожно начинать движение первым ученикам, т.к. они находятся под давлением тела ученика, изображающего шахтера. Провести беседу. как почетна, но трудна и опасна профессия шахтера.

### ***Черная дыра***

#### ***Социальный сюжет.***

На краю Вселенной, где-то далеко, находятся черные дыры. Это остатки былых планет и галактик. В черных дырах есть вакуумные ямы, в которые все засасывается. Там пропадают даже лучи света.

Так случилось, что космический корабль терпит бедствие. Лишь объединив свои усилия, команда может спасти корабль.

#### ***Описание игры.***

Двое учеников, взявшись за руки образуют пару к начинают свободное движение по залу. Постепенно к ним присоединяются остальные, образуют цепочку. Когда все дети окажутся в движущейся цепочке, направляющий начинает движение к замыкающему и далее закручивающимися спиральными движениями в центр круга. Образуется своеобразный «рулет» «черная дыра». Далее задача такова: не разорвав рук, начать обратное движение и всем вместе выбраться из «черной дыры». Сделать это можно лишь действуя сообща, координируя свои движения. Выполнить данную задачу необходимо всем экипажем, не потеряв ни одного человека.

#### ***Нагрузка.***

/Достаточно большая нагрузка на вестибулярный аппарат.

#### ***Группа, возраст.***

Для всех возрастных групп. Большое количество игроков обеспечивает дополнительную сложность и высокую эмоциональность в игре.

#### ***Игровые версии.***

Корабль в водовороте.

#### ***Методические рекомендации.***

Обратить внимание на технику безопасности (групповое падение, толчки). Возможна сильная реакция вестибулярного аппарата. Беседа о том, что выйти из трудного положения легче, объединив свои усилия.

## ***Юрта***

### *Социальный сюжет.*

Когда в степи поднимается ураган, степняки сидят в своей круглой палатке (юрте). Юрта устроена так, что ее стены достаточно эластичны и от ветра раскачиваются в разные стороны. Как себя чувствуют люди в юрте и как раскачивается юрта?

### *Описание игры.*

Ученики становятся в круг, берутся за руки и рассчитываются на «первый-второй». Руки напряжены, спина ровная без изгибов. Дует порыв ветра. В центре круга находятся несколько «степных людей» - другая половина класса. Первые номера наклоняются одновременно в центр круга, а вторые в то же время отклоняются назад. Далее движение идет в обратном направлении (раскачивающие движения). Задача - не разорвать рук, не разрушить «юрту», объединить усилия, скооперироваться и не оставить людей без дома. Далее смена радей.

### *Нагрузка.*

Большая статическая силовая нагрузка мышц верхнего плечевого пояса.

### *Группа, возраст.*

У слишком маленьких детей еще не в полной мере развита статическая сила рук. Минимальное количество участников — 8 человек.

### *Игровые версии.*

Все участники стоят спиной к центру круга.

### *Методические рекомендации.*

Ученики должны взять на себя ответственность за целостность «юрты». Места возможного падения следует накрыть матами. Целесообразно сначала построить маленькую «юрту», попробовать осознать направление движений с помощью учителя (помощь в движении внутрь и наружу).



## ***Попкорн***

### ***Социальный сюжет.***

Кто знает, как готовят настоящий попкорн? Осенью, когда поспевает кукуруза, наступает время попкорна. На сковородку кладут кукурузу. Она нагревается, потрескивает, а затем кукурузные зерна начинают «танцевать», скакать и прыгать. Если добавить немного меда, зерна кукурузы склеиваются и за короткое время заполняют всю сковороду, образуя попкорн.

### ***Описание игры.***

На ограниченной игровой площадке (размер зависит от числа участников: для класса — половина волейбольной площадки) один ученик — «мед» - начинает прыгать. Его задача: ухватить одно из «зернышек кукурузы». После этого они вместе пытаются схватить других игроков. Те плотно к ним «приклеиваются», и так происходит далее, пока все игроки не «превратятся» в «попкорн». Задача - плотно «приклеиться», прыгать вместе, передвигаясь только прыжками. Бегать нельзя, В конце раздается радостный возглас образовавшегося «попкорна».

### ***Нагрузка.***

При выполнении прыжков в течение всей игры дети получают достаточно большую нагрузку на развитие выносливости.

### ***Группа, возраст.***

Игра особенно любима младшими школьниками.

### ***Игровые версты.***

Один из вариантов может быть таким: «салить» игроков нужно не руками, а только туловищем. С точки зрения координации движений всей группы «попкорна», это достаточно сложно.

### ***Методические рекомендации.***

В игре детей более старшего возрасте (чтобы избежать конфликтов между юношами и девушками) лучше ограничиться «приклеиванием» рук.

*Инновационные игры*, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Название игры - "**Правила выполнения нормативов ГТО**"

Цель: активизация навыков и умений вопросно-ответного взаимодействия с использованием различных форм вопросительных, предположительных высказываний и техники расспроса, а также всевозможных по содержанию и структуре реплик реакций.

Описание игры: участники игры образуют пары. Каждый из играющих получает вариант норматива ГТО, на котором указаны правильность выполнения норматива. Задавая друг другу вопросы, играющие устанавливают последовательность выполнения.

Название игры - "**Один день в Сочи на олимпиаде**"

Цель: активизация монологической речи в предлагаемой ситуации и практика порождения связного развёрнутого высказывания, синхронного с речемыслительной деятельностью.

Описание игры: играющим задаётся ситуация: экскурсия по олимпийскому городу. Каждому обучаемому или группе предлагается сначала назвать спортивные сооружения в олимпийском городе, затем выбрать те из них, которые они хотели бы посмотреть в течение одного дня, а также объяснить свой выбор.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### **о комплексных массовых спортивных соревнованиях школьников «команда-класс» по играм ГТО**

Другие комплексные массовые спортивные соревнования по играм ГТО

#### «Кругосветка»

Игра состоит из 5 станций, которые помогают школьникам подготовиться к выполнению нормативов ГТО проходят по маршрутному листу:

#### **1 Станция «Разгадай-ка»** (Загадки для школьников про спорт, про физкультуру)

1. Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это...

(мячик)

2. Рядом идут по снежным горам,

Быстрее помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают.

(Лыжи и лыжные палки)

3. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная...

(скакалка)

4. Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят...

(эстафеты)

5. Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый...

(кувырок)

6.Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь...

(спорт)

7.Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все...

(соревнованием)

8.Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна...

(победа)

9.Победитель в спортивном соревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это...

(чемпион)

10. На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В спорт...

(соревнованиях)

**2. Станция «Попадай-ка»**

(дети попадают мячом в корзину с расстояния 3 метра) - подготовка к выполнению норматива ГТО «**Метание теннисного мяча в цель**».

**3. Станция «Нарисуй-ка»**

(конкурс газет на тему ГТО), (нарисовать значок-эмблему ГТО, объяснить рисунок)

**4. Станция «Поиграй-ка»**

(встречная эстафета на время) - подготовка к выполнению норматива ГТО «**Челночный бег**».

**5. Станция «Подтянись-ка»** подготовка к выполнению норматива ГТО «**Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**».

Описание «СпартИгр ГТО»

## Сценарий

### физкультурно-спортивного праздника

«Друзья спорта», посвященного Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО)

для учащихся начальной школы

*(Собрание с представителями команд. Жеребьевка для «Круговой эстафеты» и работы по станциям. Построение команд).*

#### **Ведущий 1.**

Мы видим здесь приветливые лица,  
Спортивный дух.  
Мы чувствуем вокруг  
У каждого здесь сердце олимпийца  
Здесь каждый спорту и искусству друг.

#### **Ведущий 2.**

Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем физкультурно-спортивный праздник «Друзья спорта», посвященный возобновлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Ведущий 1.**

Парад мирно!!!

Почётное право поднять флаг РФ предоставляется лучшему спортсмену школы, победителю Областных соревнований.

*(Звучит «Гимн Российской Федерации»)*

Спортивный праздник «Друзья спорта», прошу считать открытым.

#### **Ведущий 2.**

Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

**Ведущий 1.**

Нужно ведь спортивным быть,  
Чтоб Россию защитить!  
Чтоб спортсменов стало много,  
Чтобы жили люди долго,

**Ведущий 2.**

Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу ГТО!

*(Под звуки музыки, ведущие ведут рассказ о комплексе ГТО).*

**Ведущий 1.**

Комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году для школьников 1 – 8 классов по 4 возрастным группам и для населения старше 16 лет по 3 ступеням.

**Ведущий 2.**

Нормативы изменялись и вносились изменения в 1940 г., 1947 г., 1955 г., 1965 г. Последний комплекс был принят в 1972 г. Он имел 5 возрастных ступеней: «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство», «Бодрость и здоровье».

**Ведущий 1.**

В 2014 году президент В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Для школьников будут проводиться испытания по 5 возрастным группам. В беге, подтягивании, отжиманиях, упражнениях на гибкость, прыжках, метаниях, беге на лыжах, плавании, стрельбе.

**Ведущий 2.**

Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и триумф!



**Ведущий 1.** Встречайте, для вас выступают юные спортсменки секции спортивной аэробики.

*(показательное выступление спортсменок)*

**Ведущий 2.**

Ты должен добежать,

И все высоты взять,

В спорте слабых не бывает,

Сила воли побеждает.

**Ведущий 1.** Итак, программу спортивного мероприятия Вам представит главный судья соревнований.

*(В программу соревнований входят сдача норм ГТО. Победители определятся как в личном, так и в командном зачете.*

*Команды разводятся по станциям и начинаются соревнования в видах испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):*

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).*
- *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (для определения результата в см).*
- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).*

**Ведущий 2.**

Самое мирное

Сражение - спортивное.

Всё громче аккорды

Высоких рекордов.

Честно и молодо

Спортивное золото.

Плывут над планетой

Фанфары побед.

**Ведущий 1.** Сейчас начинаются соревнования – «Круговая эстафета».  
На старт вызываются команды согласно жеребьевке *(команды соревнуются)*.

**Ведущий 2.** Юные школьники, наши спортсмены  
Спорта дороги у вас впереди  
Знайте, значение в спорте победы  
Это во славу нашей страны.

**Ведущий 1.** Встречайте, для вас выступает воспитанница секции спортивной аэробики. *(показательное выступление спортсменки)*

**Ведущий 2.** Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований.  
*(Награждение победителей соревнований)*.

**Ведущий 1.** Парад смирно!!!  
Почётное право спустить флаг РФ предоставляется капитанам команд.  
Спортивный праздник «Друзья спорта», прошу считать закрытым.

**Ведущий 2.**  
Друзья, пришла пора проститься  
И я хочу вас пожелать  
Всегда с охотой трудиться  
И никогда не унывать.

**Ведущий 1.**  
Всем спасибо за внимание  
За задор, за звонкий смех  
За огонь соревнований  
Обеспечивающих успех  
До счастливых новых встреч.  
*(Под звуки музыки все организовано покидают спортивный зал)*.

## Всероссийский урок: «Готов к труду и обороне.

### Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»

#### Цели:

**обучающая:** познакомить с понятием «ГТО», закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о различных видах спорта;

**познавательная:** развивать у детей интерес к спорту как важной составляющей здорового образа жизни;

**воспитательная:** создать ситуации выбора для воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

#### Применяемые технологии:

технология сотрудничества, технология коллективного взаимообучения.

#### Введение

Здоровый образ жизни – понятие разноплановое. Это не только отказ от алкоголя и табакокурения, но и рациональное питание, и, конечно же, занятия физкультурой и спортом. Руководство страны всерьез обеспокоено здоровьем населения. Помимо уже принятых мер, стартует еще одна очередная – возвращение норм ГТО. Данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения, а для молодежи требует пояснения. Расшифровка следующая – «Готов к труду и обороне».

#### Ход классного часа:

Оргмомент. Приветствие.

#### 1-й ученик:

Мы кидали мяч в окошко,

Убегали по дорожке,

Подтянулись пару раз -

И забор сегодня спас

От расплаты . Итого:

Сдали нормы ГТО!

К сентябрю мы соберёмся

С физкультурой разберёмся!

И физрук признает нас:  
«Вы ребята высший класс!»

**2-й ученик:**

Знайте это, взрослые и, конечно, дети:  
Для того чтоб долго жить на белом свете,  
От дурных привычек напрочь откажитесь.  
Раньше не курили? Ну и не беритесь!  
Очень важно также правильно питаться –  
Витамины, овощи всем очень пригодятся.

### **ПЕСНЯ «Закаляйся, если хочешь быть здоров»**

Слова В. Лебедева-Кумача Музыка В. Соловьева-Седого.

Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров  
Постарайся,  
Позабыть про докторов,  
Водой холодной обливайся  
Если хочешь быть здоров!

Нам полезней  
Солнце, воздух и вода  
От болезней  
Помогают нам всегда  
От всех болезней нам полезней  
Солнце воздух и вода!

Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров

Постарайся  
Позабыть про докторов,  
Водой холодной обливайся  
Если хочешь быть здоров!

**Учитель:** Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью..

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

**Ученики** по очереди рассказывают о том, что такое ГТО:

1. "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

2. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

3. Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991. Комплекс включал в себя две части: "БГТО СССР" для учащихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

4. Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введён новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 — "Смелые и ловкие", 2 — "Спортивная смена", 3 — "Сила и мужество", 4 — "Физическое совершенство", 5 — "Бодрость и здоровье".

5. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет — "Почётным значком ГТО".

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

#### **Учитель:**

Мир детства наполнен фантазией, бесконечным творчеством и познанием окружающей среды. Немалую роль в этом отводится играм. Игры служат не только для развлечения, они учат преодолевать жизненные трудности, развивать нужные качества. Детский организм так устроен, что в процессе игры он усваивает информацию значительно лучше, чем во время длительных, и зачастую абсолютно бесполезных бесед. Мудрый взрослый не станет нагружать своего ребенка излишними разговорами, которые понятны ему станут значительно позже. Иногда достаточно воссоздать конкретную ситуацию в игровой форме и научить ее правильно решать.  
С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ НАРИСОВАТЬ футболиста с мячом))))))

**Учитель:** А сейчас предлагаю вам нарисовать значок-эмблему ГТО  
(Дети рисуют). Рассказывают о своих работах. Объясняют нарисованное.

#### **Итоги, выводы.**

**Внеклассное мероприятие**  
**«Зарничка – школа выживания»**  
**для 2- 4 классов.**

**1. Цели и задачи мероприятия:**

1. развитие и укрепление чувств патриотизма;
2. улучшение работы по нормам ГТО, спортивному и военно-патриотическому воспитанию детей;
3. развитие практических навыков физической подготовки;
4. формирование у подростков готовности к ГТО;
5. выявление сильнейшей команды на параллели.

**2. Место и время проведения:**

**3. Участники:**

**4. Организация и проведение соревнований:** учитель физической культуры Соловьева Елена Владимировна.

**6. Определение и награждение победителей:**

Победитель определяется по наибольшей сумме очков. Призеры соревнований награждаются грамотами.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, маршрутные листы для каждого класса, плакат на стене с названием мероприятия, жетоны, экран соревнований.

**Ход мероприятия :**

Звучит марш. Приглашаются участники соревнований. Команды входят и занимают свои места.

Приветствие команд. Вихров А.А. отдает команды участникам соревнований.

Здравствуйтесь ребята, участники конкурса, болельщики, уважаемые учителя. Я приветствую вас на нашем конкурсе «Зарничка – школа выживания».

Слово предоставляется директору школы

Оценивать ваше выступление будет компетентное жюри:

Главный судья: Соловьева Е.В. – учитель физической культуры.

Судья:

В программу нашего мероприятия входят следующие этапы:

1. **Строевой смотр + строевая песня.** Спортивный зал школы.

Судьи на этапе:

2. **Физическая подготовка.** Спортивный зал школы.

Судьи на этапе: учителя физической культуры.

- челночный бег

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

- метание теннисного мяча в цель

-подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

3. **Медицина.** Медицинский кабинет.

Судья:

4. **Творческая мастерская.** Банер. Тема: рисунок на тему ГТО. Актальный зал.



Каждой команде выдаются маршрутные листы, с указанием этапов.

Я объявляю начало соревнований. И слово предоставляется заместителю директора по безопасности Вихрову А.А.

**ЖЕРЕБЬЕВКА.**

Вот и подошло к концу наше соревнование «Зарничка – школа выживания ».

Жюри подводит итоги и объявляет окончательные результаты.

Участников и победителей поздравляют и награждают грамотами.

По итогам конкурса заполнили экран соревнований.

**Игра по станциям**

## Методическая разработка

### Спортивный праздник - игра по станциям «Здоровье нации!»

Положение игры

#### **Цели и задачи:**

1. Развитие спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни.
2. Повышение интереса к физическому совершенствованию своего организма.
3. Всестороннее развитие учащихся игровым ГТО.
4. Привлечение к активному образу жизни учащихся всех групп здоровья.

#### **Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие команды с 2-4 класс. Форма спортивная.

Оформление: воздушные шары, плакаты о ЗОЖ.

Оборудование: столы, таблички с названиями станций, маршрутные листы, сводная таблица, конверты с вопросами и заданиями.

#### **Руководство соревнований:**

Руководство соревнований возлагается на учителей: физкультуры

#### **План проведения:**

1. Парад открытия соревнований.

2. Соревнования по станциям:

спортивная;

закаливание;

айболит-64;

зеленая аптека;

аппетитная.

### 3. Подведение итогов, награждение

#### Сценарий игры

1 Парад открытия соревнований:

Звучат фанфары.

Парад на линейку открытия соревнований шагом марш!!!

Звучит спортивный марш, входят участники соревнования в колонну по три.

Парад стой 1,2 Налево!

**Ведущая:** Право поднять флаг России предоставляется: (назвать Ф.И. и награды) Парад, равняйся, смирно! Равнение на флаг, флаг поднять! звучит гимн России.

**Ведущий:** Здоровье-это главное, что необходимо охранять и укреплять. Однако порой мы не знаем, как это сделать, или не обращаем на это внимание. Здоровье в большей степени зависит от самого человека, от его образа жизни и стиля поведения.

**Ведущая:** Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку,

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

**Ведущий:** Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

**Ведущая:** На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Наостривши уши.

**Ведущий:** Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

**Ведущая:** Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся

В час положенный встаём

Нам болезни нипочём!

**Ведущий:** После школы отдыхай,

Только не валяйся.

Дома маме помогай, Гуляй, закаляйся!

**Ведущая:** Мы предлагаем вам отправиться в страну «Здоровья». На пути вам встретятся станции: «Закаливание», «Айболит -64», «Зелёная аптека», «Утренняя гимнастика», «Аппетитная», « Спортивная»;

**Ведущий.** Представляем судей и жюри игры.

Клятва судей: Мы торжественно обещаем:

быть честными и доброжелательными,

справедливыми и бескорыстными,

вежливыми и внимательными.

И пусть победит сильнейший.

Выдача маршрутных листов. Команды отправляются в путешествие по станциям.

### **1. Станция «Закаливание»**

**Педагог:** Я рада приветствовать вас на этой станции. Помните лозунг: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!». Детям предлагается выбрать карточку с вопросом.

Вопросы:

Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание)

Приведите пример местных закаливающих процедур. (Умываться прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком)

В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)

Как умение одеваться может помочь в закаливании? (Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя «кутаться»)

Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

## **2. Станция «Айболит-64»**

Вопросы:

Оказать первую помощь при ссадине (1,2-й класс); порезе ладони (3,4,класс); при кровотечении из носа (5-6-й класс); при переломе лучезапястной кости - наложить шину (7,8-й класс)

Какие лекарственные средства используются для обеззараживания ран и ушибов? (Зелёнка, йод, перекись водорода)

Какие лекарственные средства используют при сердечных болях? (Корвалол, валериана, пустырник)

Какие лекарственные средства используются как жаропонижающие? (Парацетомол, аспирин и т.д.)

Какие лекарственные средства используют при расстройствах желудка, кишечника? (Активированный уголь и т.д.)

Какие лекарственные средства используются для лечения нарывов? (Ихтиоловая мазь, мазь Вишневского и т.д.)

## **3. Станция «Зелёная аптека»**

Вопросы:

Этой траве приписывается колдовская сила, и пучок сухой травы полагалось вывешивать перед входом в дом, чтобы предохранить жилище от диких зверей и привидений. Она обладает выраженным вяжущим, противомикробным, а также кровоостанавливающим действием. (Зверобой)

Целебные свойства этого растения известны человеку с незапамятных времён. Настойка его корня - хорошее успокоительное средство. В народной медицине применяется при истерии, мигрени, болях в сердце, эпилепсии. (Валериана)

Говорят, что в зарослях этого кустарника лесные гномы прячут своё богатство. И в самом деле, ягоды его не только очень вкусны, но и чрезвычайно полезны. Особенно хорошо они помогают при заболеваниях глаз. (Черника)

В медицине используются сок, почки, листья этого дерева. Настой и отвар почек обладают мочегонным, антисептическим, желчегонным свойствами. Настой из молодых листьев применяют как мочегонное средство и при расстройстве нервной системы. Сок применяют при подагре, артритах, ревматизме, цинге. (Берёза)

#### **4. Станция «Спортивная»**

Педагог: Вам надо всем классом сделать утреннюю зарядку, оценивается:

Действия командира; Синхронность, Оригинальность.

Норматив по ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

#### **5. Станция «Аппетитная»**

Педагог: Эта станция для тех, кто любит отгадывать загадки, и очень любознателен.

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.

(Лук)

Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,  
И лысины нет на макушке.

(Петрушка)

Этот плод-аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки - деликатес,  
И глистам – противовес.  
Диетическое блюдо-  
От болезней всех, как чудо!

(Тыква)

Листья – будто кружева,  
Украшение для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И всё от воспаления.

(Укроп)

Форма семян - будто органы тела.  
Издавна знахари знали всё это.  
Это-источник белка для спортсмена.  
Это-лекарство для органов тела.  
Лечат и печень, и почки.  
Гладкими будут и щечки.  
От диабета спасенье,  
И для толстущек леченье.

(Фасоль)