



Обязательные внеурочные занятия по предмету «Физическая культура» 4 класс

Тема: «Игры с элементами бега»

Подготовила: учитель начальных классов
МОУ «Школа №53»

Кольчик Наталия Павловна

Ребята, начинаем урок с разминки!

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении и на месте.



А теперь поиграем!



Игра «Ключи»

Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей), постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок. Если водящий долго не сумеет занять кружка, он может крикнуть: «Нашел ключи!»; тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим. Если игра проводится в помещении, вместо начерченных кружков можно использовать пластмассовые обручи



Игра «Отдай ленту»

На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек в каждой. На расстоянии 10-15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10-15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу: «Беги!» - все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снова вешают ленты на веревку; те, кто были в колонне первыми, становятся в конец ее, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. Отмечается колонна, снявшая больше лент. В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути детей препятствия: например, протянуть веревку на высоте 40-50 см, под которую нужно пролезть, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30-35 см, через которые надо перепрыгнуть.



Игра «Перемени предмет»

Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет следующим в колонне, а сами идут в конец ее. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше.

Игра повторяется до тех пор, пока не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.



Игра «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечаются линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос.

По сигналу: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:
Мы два братца молодые,
Два Мороза удалые:
Я Мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решился,
В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются новые Морозы, и игра возобновляется.

В конце игры подытоживают, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.

Все большие молодцы!

