Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

***Спортивный час***

***в группе продленного дня.***

**Вариант 1.**

Задача: развивать быстроту реакции, внимания.

Разминка.

Ходьба с изменением направления (по сигналу), бег, общеразвивающие упражнения в движении.

**Игра «Море волнуется».**

Занимающиеся разбегаются по площадке (залу), останавливаются в 1м друг от друга, обозначают свои места кругами. Водящий ходит по площадке, выполняя различные движения. Произносит: «Море волнуется….» и кладет руку на плечо игрока. Все, до кого он дотрагивается, идут за водящим и повторяют его движения. Отведя игроков как можно дальше от кругов, водящий неожиданно останавливается и быстро говорит: «Море спокойно». Все бегут занимать места в кругах, не успевший становится водящим.

**Игра «Перемена мест»**

Игроки двух команд выстраиваются в шеренги напротив в 15-20м друг от друга. По сигналу меняются местами. Побеждает команда которая первой достигнет противоположной стороны площадки и выстроится на ней. Игру разнообразят, применяя различные исходные положения, - стоя или сидя лицом (спиной) друг к другу. Можно вывести пряжки на одной или обеих ногах, бег на четвереньках или прыжки через веревку, упражнения на месте (наклоны, приседания, повороты).

**Игра «Волк во рву».**

Посреди площадки проводят две параллельные линии в 70-100 см одна от другой. Это коридор («ров»). Выбираются один-два водящих «волки». Они находятся во рву, все остальные «козы» - на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне отмечено «пастбище».

По сигналу учителя (воспитателя) «козы» бегут из «дома» на «пастбище», перепрыгивая через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить побольше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, они вновь вступают в игру. Затем по сигналу козы снова перепрыгивают на другую сторону «домой», а «волки» ловят их. После 2-4 перебежек выбирают новых водящих. Игра повторяется. Выигрывают непойманные «козы» и те «волки», которые за время игры поймали больше «коз»

Правила:

* «Волки» могут ловить «коз», только находясь во рву.
* «Коза», пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
* «Козы» могут перебегать только по сигналу.
* Если «козы» задержались около рва, учитель считает до трех. После этого игрок должен перепрыгнуть ров, иначе будет считаться пойманным.

Методические указания: наблюдать, чтобы игроки не сталкивались.

**Игра «Тишина».**

Занимающиеся располагаются в колонне по одному, идут по кругу и произносят:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши!

Останавливаются, принимают положение упор присев, наклоняют головы и закрывают глаза на 20-30 сек. Нарушившие правило становятся в конец колонны. Определяют победителей.

**Вариант 2.**

Задача: развивать быстроту реакции, внимания.

Разминка.

Ходьба, медленный бег (2-3 мин.), общеразвивающие упражнения.

**Игра «Салки по месяцам»**

Все строятся в шеренгу. В 15 м от нее проведена линия. Водящий произносит: «Все, кто родился в январе (феврале и т.д.) – вперед! Раз, два, три!». Игроки, день рождения которых приходится на названный месяц, бегут и пытаются достичь противоположной черты, осаленный помогает водящему.

**«Игра меж двух огней»**

Проводится на площадке. Капитан команды стоит за одной лицевой линией, а игроки – на противоположной стороне. Они находятся, как бы между двух огней – с одной стороны им противодействует капитан, с другой стороны – соперники. По жребию один из капитанов передает мяч игрокам своей команды, а те возвращают его. Перебрасывая мяч, выбирают удобный момент для броска в игрока соперников, которые передвигаются по площадке и стараются увернуться. Осаленный продолжает играть со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника. Задача игроков, в которых бросают мяч, - перехватить его, чтобы взять инициативу и нападать. Поймавший мяч из игры не выбывает. Игра продолжается, пока не будут выбиты все игроки одной команды.

**Игра «Прыгни-присядь»**

Детей строят в 2-4 колонны на расстоянии одного шага друг от друга. В каждой команде – по два водящих, которые с веревкой 1,5м в руках располагаются по обе стороны от колонн. По сигналу проносят веревку перед колонной на высоте 25-30 см. играющие поочередно перепрыгивают через нее. Миновав колонну, водящие поворачиваются обратно и несут веревку на высоте 40-60 см. дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, притягивают голову к коленям). При повторении игры меняются водящие. Выигрывают те, кто не задев веревку, сумеют выполнить и прыжки и приседания.