

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР ИМЕНИ АДМИРАЛА ФЁДОРА ФЁДОРОВИЧА УШАКОВА»

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ ДО ДМЦ
от «15» февраля 2024 г.
Протокол № 2



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

| | |
|---|-------------------------|
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень | Ознакомительный |
| Возраст обучающихся | 7-15 лет |
| Срок реализации (общее количество часов) | 24 часа |
| Состав группы: | до 15 человек |
| Форма обучения: | очная |
| Вид программы: | модифицированная |
| Программа реализуется на бюджетной основе | |
| ID-номер Программы в Навигаторе: | 44125 |

Авторы-составители:
Карзакова Людмила Анатольевна,
Бабенко Александр Александрович
педагоги дополнительного образования

КРАСНОДАР
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

Программа «Подвижные игры» носит *художественную* направленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, обучение их жизненно-важным двигательным и гигиеническим навыкам, воспитание основных физических и морально-волевых качеств.

Решение этих задач осуществляется правильной организацией физического воспитания. В том числе и на базе учреждений дополнительного образования которые создают особое комфортное и безопасное социокультурное пространство жизнедеятельности ребенка.

Программа учит детей планировать и эффективно организовывать досуг.

Актуальность программы «Подвижные игры» вытекает из общей задачи по развитию детского спорта в масштабах Российской Федерации.

Следует отметить, что подвижные игры, благодаря разнообразному содержанию, всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших педагогических и специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженных умственных занятий. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым способствует улучшению осанки детей. В играх дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании и тем самым, незаметно для них самих, овладевают навыками основных движений.

В подвижных играх дети действуют в коллективе и, в результате правильно налаженных взаимоотношений и взаимодействий формируются и развиваются чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, обучаются бесконфликтному состязанию.

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок.

Педагогическая целесообразность программы «Подвижные игры».

Программа предлагает в основном командные игры, в которых каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Подвижные игры способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств и двигательных навыков, укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ, укреплению здоровья.

Игровая обстановка меняется быстро. Постоянно создаются новые игровые ситуации. Эти условия приучают постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игр, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Это создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, контроля над своими действиями: в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя у обучаемых позитивные поведенческие установки подвижные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно обогащают внутренний мир ребенка, расширяет его информированность о способах развития физических возможностей организма (скорости, силы, выносливости), способах самооздоровления, что позволяет говорить о *педагогической целесообразности* представленной программы.

Отличительной особенностью данной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является системное знакомство с новыми игровыми приемами, играми по развитию физического здоровья.

Цель программы: совершенствование компетенции в сфере эффективной организации досуга через знакомство с подвижными играми; приобщение детей и подростков к активному отдыху оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

Предметные:

- обучить элементам жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучить элементам общеразвивающих и корригирующих упражнений, и использованию их в режиме активного отдыха и досуга;
- сформировать новый опыт двигательной активности.

Метапредметные:

- развитие положительного отношения к занятиям спортом, к здоровому образу жизни,
- познакомить с возможностями самостоятельных занятий подвижными играми, использования их в свободное время
- развитие коммуникативных компетенций учащихся;

Личностные:

- способствовать развитию познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуре общения и взаимодействия в игровой деятельности.

Адресат программы. Содержание программы не предполагает чрезмерных физических и психических нагрузок, не требует специального учета возрастных особенностей и может быть реализована независимо от степени предварительной подготовки для учащихся 7 – 15 лет. Формируются разновозрастные группы численностью 10 человек.

Уровень программы. Программа имеет *ознакомительный уровень*, формирующий у учащихся интерес, мотивацию к выбранному виду деятельности. Предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Срок реализации – 4 недели, общее количество часов – 24.

Форма обучения – очная. Предусмотрена возможность очно-дистанционной формы обучения. Учебные занятия проходят в форме бесед, практических занятий и др.

Режим занятий: Занятия по данной программе проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (2 часа по 40 минут с перерывом в 10 минут) в объеме 24 часа. Занятия состоят из теоретических и практических частей, последняя из которых составляет большую часть программы.

Учебный план программы

Таблица 1

| № | Наименование модулей | Кол-во часов | | |
|---------------|--|--------------|---------------|--------------|
| | | Всего | Теоретических | Практических |
| 1. | Модуль № 1. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. | 8 | 2 | 6 |
| 2. | Модуль № 2. Спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол, «Пионербол» и др.). | 10 | 2 | 8 |
| 3. | Модуль № 3. Игры-эстафеты. | 4 | - | 4 |
| 4. | Модуль № 4. Игры малой подвижности. | 2 | - | 2 |
| ИТОГО: | | 24 | 4 | 20 |

Содержание учебного плана

Модуль № 1. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений (игры в Приложение 1) Всего – 8 часов, из них 2 теоретических часа, 6 практических.

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми. (теория – 1 час)

Тема 1.2. Подвижные игры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. (теория – 1 час)

Тема 1.3. Разминка. Игры «Белки, зайцы, мишки», «Воробьи и вороны». (практика – 1 час)

Тема 1.4. Разминка. Игры «Домики», «Змейка». (практика – 1 час)

Тема 1.5. Разминка. Игры «Иголка, нитка, узел», «Лабиринт». (практика – 1 час)

Тема 1.6. Разминка. Игры «С кочки на кочку», «Чемпион скакалки». (практика – 1 час)

Тема 1.7. Разминка. Игры «Шишки, желуди, орехи». (практика – 1 час)

Тема 1.8. Разминка. Игры «Передвижение прыжками». Закрепление. (практика – 1 час).

Модуль № 2. Спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол, «Пионербол» и др.). Всего – 10 часов, из них 2 теоретических часа, 8 практических.

Тема 2.1. Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий подвижными играми. (теория – 1 час)

Тема 2.2. Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий подвижными играми. (теория – 1 час)

Тема 2.3. Разминка. Игра «Перестрелка». (практика – 1 час)

Тема 2.4. Разминка. Игра «Лови - не лови». (практика – 1 час)

Тема 2.5. Разминка. Игра «Ловушки с мячом». (практика – 1 час)

Тема 2.6. Разминка. Игра «Догони мяч». (практика – 1 час)

Тема 2.7. Разминка. Игра «Не урони мяч». (практика – 1 час)

Тема 2.8. Разминка. Игра «Передал – садись». (практика – 1 час)

Тема 2.9. Разминка. Игра «Перестрелка». (практика – 1 час)

Тема 2.10. Разминка. Закрепление. (практика – 1 час)

Модуль № 3. Игры-эстафеты. Всего – 4 практических часа.

Тема 3.1. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее

влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Упражнения на восстановления дыхания. Эстафеты с мячом.
(практика – 1 час)

Тема 3.2. Эстафеты с набором предметов. (практика – 1 час)

Тема 3.3. Эстафеты без предметов. (практика – 1 час)

Тема 3.4. Эстафеты с обручем. (практика – 1 час)

Модуль № 4. Игры малой подвижности. Всего – 2 часа, - 2 практических часа.

Тема 4.1. Разминка. Игры «У кого мяч», «Летает-не летает», «Затейники».
(практика – 1 час)

Тема 4.2. Разминка. Игры «Угадай по голосу», «Найди и промолчи», «Найди предмет». Закрепление. (практика – 1 час)

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты:

- овладение элементами жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение элементам общеразвивающих и корригирующих упражнений, умение использовать их в режиме активного отдыха и досуга;
- формирование нового опыта двигательной активности, безопасного поведения в играх.

Метапредметные результаты:

- развитие положительного отношения к занятиям спортом, к здоровому образу жизни,
- осведомленность о возможностях самостоятельных занятий подвижными играми, использовании их в свободное время
- развитие коммуникативных компетенций.

Личностные результаты:

- развитие познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в деятельности.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты игр;
- правила безопасного поведения при игре.

уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- играть в игры, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- взаимодействовать с партнерами в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

Способы определения результатов.

Для отслеживания результативности образовательного процесса могут использоваться следующие *методы*:

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический анализ результатов участия в мероприятиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график

Таблица 2

| | | Срок обучения: с 01 по 30 июня 2021г. | | | | | |
|--|----------|---------------------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------------|--------------------------|
| Неделя обучения | | 01.06-06.06.2021 | 07.06-13.06.2021 | 14.06-20.06.2021 | 21.06-27.06.2021 | Количество учебных недель | Количество учебных часов |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Ознакомительный уровень программы 24 часа | 1 группа | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 24 |
| | 2 группа | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 24 |

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы.

Содержание программы позволяет формировать разновозрастные группы обучающихся, т.к. носит общеразвивающий характер. Материал преподаётся с учётом психофизических, интеллектуальных и возрастных особенностей детей.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств учащихся.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у учащихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Дидактические принципы построения образовательного процесса.

1. *Принцип сознательности.* Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. *Принцип активности.* Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. *Принцип систематичности.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. *Принцип доступности.* Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся.

Методы, используемые в процессе обучения.

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Кадровое обеспечение

Важные профессиональные качества личности педагога:

- способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;
- уважение, симпатия к учащимся.

При хорошо созданных условиях педагогом на занятиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Материально-технические средства, необходимые для реализации программы: Спортивный зал или спортивная площадка, наличие спортивного оборудования и инвентаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. - Волгоград: Учитель, 2004.
2. Афанасьев С., Тимонин А., Тимонина Л. Малые формы работы. – Кострома: Вариант, 2010.
3. Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.
4. Илюхин В.У. Творчество – у истоков гражданственности. – М., 1989.
5. Коноплева Н.П. Вторая жизнь вещей. – М., 1993.
6. Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. - М: Просвещение, 2000.
7. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя. Богословский В. П. - М: Просвещение, 1994.

для детей:

1. Волчок И.П. Подвижные игры младших школьников. - Минск., 1998.
2. Волшебная книга игр для детей и их родителей. - Ростов н\Д, 2004.
3. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 1998.

Описание правил подвижных игр

Игра «Догони мяч»

Дети садятся на пол в круг и по сигналу ведущего быстро передают руками друг другу мяч, а выбранный ведущий должен, бегая по внешней стороне круга, поймать мяч. Ловить его можно только во время передачи. Если водящему это удастся, он садится в круг, а малыш, упустивший мяч, становится водящим.

Игра «С кочки на кочку»

Учитель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6-8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу учителя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра «Белки, зайцы, мышки»

Играющие делятся на группы по 5-10 человек. Ведущий дает группам названия: белки, зайцы, мышки. Выбирается водящий. На землю на расстоянии 5 м друг от друга кладут 3 обруча – это домики зверушек, каждая команда занимает один из них. Ведущий дает сигнал, кричит: «Белки! Мышки!». Названные группы должны поменяться домиками, перебежать из одного в другой. Если во время перебежки водящий поймал кого-либо, то пойманный становится водящим, а водящий присоединяется к игрокам.

Ведущий может подать сигнал сразу трем командам. Тогда все группы покидают свои домики и бегут занимать любой другой.

Игра «Воробьи и вороны»

Играют две команды детей. Игроки одной – воробьи, другой – вороны. Группы выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу. Определяется, где у команды домик, куда можно спрятаться, чтобы не быть запятнанным. Ведущий выкрикивает название одной из команд, например, «Вороны!» Воробьи убегают в свой домик, а вороны их ловят.

Если подан сигнал: «Воробьи!», тогда вороны убегают, а воробьи догоняют. Ведущий может намеренно ошибаться, медленно выкрикивая названия команды, например: «Ворота!» и др. Число пойманных игроков подсчитывается. Побеждает команда, поймавшая наибольшее количество противников.

Игра «Домики»

Дети делятся на пары, берут друг друга за руки и расходятся по площадке. Выбираются двое водящих, один из них пятнашка, он пытается догнать второго игрока.

Убегающий, чтобы спастись, может разбить любую пару – домик, подбегая, он хлопает по плечу участника и занимает его место. Игрок, которого хлопнули по плечу, убегает, если же пятнашка догонит убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют домик.

Ведущий выбирает новых водящих.

Игра «Змейка»

Играющие становятся друг за другом и берутся за руки. Встать надо одинаково, чтобы все были лицом в одну сторону. Держаться за руки надо крепко.

Одного из крайних в цепочке выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех играющих, на бегу описывая разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев делая резкие повороты, закручиваясь вокруг крайнего игрока и т.д.

Цель ведущего – как можно больше укоротить змейку, а остальные игроки должны продержаться в змейке до конца игры. Те игроки, которые не удержались и расцепили змейку, из игры выбывают.

Игра «Иголка, нитка, узел»

Играющие выбирают троих водящих – «иголку», «нитку», «узел». Кроме водящих, все соединяют руки и становятся по кругу. Водящие становятся за кругом.

Игра начинается по сигналу учителя. «Иголка» бежит зигзагом под руками игроков, стоящих по кругу. Задача водящих: «нитка» должна догнать «иголку», «узел» - «нитку». «Нитка» и «узел» бегут за «иголкой» в том же направлении. Если «узел» догонит «нитку» или «нитка» - «иголку», а также если «нитка» и «узел» перепутают путь движения за «иголкой», то выбирают новых водящих, и игра начинается сначала.

Игра «Лабиринт»

Все играющие, кроме двух, выстраиваются рядами по 5—6 человек на расстоянии вытянутых рук по линии, так и в глубину. Держась за руки, участники образуют улицы. На одной из улиц находится убегающий, на другой— догоняющий. По сигналу учителя догоняющий старается осалить убегающего. Оба имеют право бегать только по улицам. Во время игры подаются условные сигналы (например, «Поворот»), по которым игроки опускают руки, поворачиваются направо (налево), образуя новые улицы, и игра продолжается когда догоняющий осалил убегающего, они меняются ролями.

Вариант: когда догоняющий осалил убегающего, выделяется новая пара.

Игра «Лови — не лови»

Дети становятся по кругу, учитель в середине. Он бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Договариваются, что мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо съедобное: хлеб, яблоко, конфета и т. п. Если учитель произнес название вещи, которая не съедобна (например: мяч, дом, камень), и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается учителю для нового броска. Если ребенок ошибается,

поймав мяч, он выбывает из игры. Можно условиться, что выходят из игры, после 2 или 3 ошибок.

После того как дети усвоят правила игры, учитель может заменить кто-либо из ребят. Важно бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно с произносимым названием.

Игра «Ловишки с мячом»

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит на середину круга и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей.

Отмечаются дети, которые три раза попали мячом в игроков.

Игра «Не урони мяч»

Играющие располагаются по кругу. Водящий - в центре круга с мячом в руках. Он высоко подбрасывает мяч и называет имя одного из играющих. Тот, кого назвали, должен подбежать, поймать мяч и снова бросить вверх и назвать имя любого играющего. Если мяч упадет, ученики должны мгновенно разбежаться по площадке. Водящий поднимает мяч и кричит: «Стой!» Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Тот, в кого водящий попадет мячом, меняется с ним ролью.

Игра «Передал — садись»

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3—4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом — от груди, от плеча, снизу, 2 руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает.

Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

Игра «Передвижение прыжками»

Дети делятся на две команды. Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих домов). По сигналу дети, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией дома соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Участник, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону и снова из игры

выбывает последний. Переправа продолжается до тех пор, пока на площадке останутся 2—3 самых выносливых прыгуна.

Игра «Чемпионы скакалки»

Под руководством ведущего игроки соревнуются друг с другом или команда против команды.

- Прыжки со скакалкой, стоя на месте (3—5 минут).
- Прыжки со скакалкой на ходу, на бегу (5—10 м).
- Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).
- Прыжки на одной ноге (попеременно 2 прыжка на левой ноге, 2 прыжка на правой).
- Повторить те же прыжки, что описаны выше (1, 2, 3, 4), но вращая скакалку назад.
- Прыжки со скрещенными ногами.
- Прыгать с кружением скакалки в боковом направлении вправо или влево (при кружении влево левая рука находится за туловищем, вправо — правая рука сзади, левая - впереди).
- Прыжки с двойным кружением скакалки. Во время прыжка скакалка быстро проходит под ногами 2 раза.
- Прыжки метелочкой: взять сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращать ее под ногами горизонтально.

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Играющие рассчитываются по три и образуют маленькие кружки, взявшись за руки. Первые номера — «шишки», вторые - «желуди», третьи — «орехи». Трое игроков — входящие, они находятся в разных местах. Учитель вразбивку произносит названия номеров, названные должны перебежать в другие кружки. Водящие стремятся занять любое освободившееся место. Там, кто останется без кружка, водит. Водящий, занявший место в кружке, получает номер только что перебежавших игроков. Новые водящие считаются игроками без номера. Места в кружках считаются занятыми, если прибежавшие игроки успеют замкнуть кружок, взявшись за руки. Те, кто ни разу не был водящим (или выполнял эту роль меньшее число раз по сравнению с другими), выигрывают. При этом роль первых (назначенных) водящих во внимание не принимается.