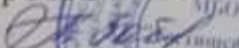


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гостищевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа"

Программа утверждена на заседании
педагогического совета школы
от « 30 » августа 2019 г. протокол № 1
Директор МБОУ "Гостищевская СОШ"

 Золотова Т.Н./



АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Игровая деятельность»

Срок реализации программы: 5 лет

(5-9 классы)

Направление внеурочной деятельности:

физкультурно-оздоровительное

Составитель:

Рязанова Марина Александровна
педагог муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Гостищевская средняя
общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа"

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе авторской программы. Подвижные игры на занятиях внеурочной деятельностью применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного занятия, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемыми темами. Особенность методики проведения подвижных игр во внеурочной деятельности состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в занятие, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые учащимся и не занимающие много времени, можно, проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр (например, с ходьбой, передачей мяча).

Следует иметь в виду, что подвижные игры с бегом, прыжками, сопротивлениями, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Объясняя новые игры (или напоминая о вариантах правил известной игры), надо учитывать, что подростки уже имеют определенную игровую подготовку, достаточный опыт участия в разнообразных подвижных играх. Поэтому рекомендуется меньше разъяснять основные требования играющим и более подробно рассказать о значении, технике и тактике данной игры. В некоторых случаях предварительное объяснение новой игры полезно сопровождать показом типичных технических приемов, встречающихся в игре, демонстрацией отдельных тактических комбинаций. При разучивании новой сложной подвижной игры, следует начинать ее в несколько упрощенном варианте, а затем постепенно добавлять новые правила.

При занятиях со смешанными группами нужно обращать внимание на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно одинаковым. Этим достигается обычно известное равенство команд по силам. Недостаточно физически крепких, но переоценивающих свои силы игроков следует сдерживать разнообразными приемами, например предлагать почаще отдыхать, используя начерченные кружки, где участник имеет право быть временно вне игры. Но это, конечно, не должно задевать самолюбия играющих, подчеркивать их временное отставание от товарищей по состоянию здоровья и в физическом развитии. Сообщения о результатах игры надо сопровождать кратким ее разбором.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение игровым действиям.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям подвижными играми;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
- культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год, всего – 175 часов).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники подвижных игр (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков в подвижных играх(7-9 класс);

Планируемые результаты и способы их проверки

Основными формами проверки программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные прыжковые и метательные действия, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники игр, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по игровой деятельности.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития подвижных игр.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о подвижных играх и их роль в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
стремление индивида вовлечь в занятия различными играми свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

В результате занятий кружка внеурочной деятельности «Игровая деятельность» учащиеся должны:

Характеризовать

- значение игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение игровых упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий подвижными играми;
- названия разучиваемых подвижных игр;
- технику выполнения игровых упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении игровых упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беговых упражнениях на короткие и средние дистанции, прыжковых, метании малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях игровой деятельностью;
 - технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой игровые и контрольные упражнения (двигательные тесты);
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях подвижными играми;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

5-6 класс

Оценка	Прыжковые упражнения		Беговые упражнения		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Метательные упражнения	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	35	25
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	28	20
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	15	12

7-9 класс

Содержание программы

Оценка	Прыжковые упражнения		Беговые упражнения		Подтягивание (юноши)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Метательные упражнения	
	юноши	девушки	мальчики	девочки			юноши	девушки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	37	27
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	30	23
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	18	15

1 год обучения**1 раздел: Беговые упражнения*****Теоретическая часть:****Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях беговыми упражнениями.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития игровой деятельности.

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжковые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о прыжковых упражнениях:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по игровым упражнениям.

Подвижные игры (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжковые упражнения в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям по подвижным играм

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

2 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях беговыми упражнениями.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжковые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития прыжковых упражнений

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжковые упражнения в высоту с разбега.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метательные упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание малого мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

3 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях беговыми упражнениями

Физическая культура человека

- влияние занятий игровой деятельностью на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжковые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжковым упражнениям

История развития прыжковых упражнений.

- место и значение прыжковых упражнений в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам с разбега.

Физическая культура (основные понятия).

- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метательные упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию малого мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех

бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

4 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях беговыми упражнениями

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжковые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам

История развития прыжковых упражнений

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по прыжкам.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с

разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метательные упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

5 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о подвижных играх:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях беговыми упражнениями.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжковые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о игровой деятельности:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам.

История развития подвижных игр.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метательные упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о подвижных играх:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами подвижных игр.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	1	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения высокого старта		-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта		-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции		-	3
2	Прыжковые упражнения	1	В процессе обучения	8
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину		-	2
2.2	Техника приземления		-	2
	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании			2
2.3.	Постановка толчковой ноги на место отталкивания		-	2
3.	Метательные упражнения	1	В процессе обучения	8
3.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		-	2
3.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии		-	2
3.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.		-	2
3.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.		-	2
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	В процессе обучения	10
4.1	Развитие физических		-	10

	способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.			
--	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	1	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения низкого старта		-	2
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции		-	3
1.3	Техника движения рук в беге		-	3
2	Прыжковые упражнения	1	В процессе обучения	8
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6	-	2
2.2	Техника приземления	6	-	2
23.	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	12	В процессе обучения	2
2.4	Техника разбега в сочетании отталкивания		-	2
3.	Метательные упражнения	1	В процессе обучения	8
3.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии		-	2
3.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии		-	2
	Техника выполнения скрестного шага		-	2
3.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега		-	2
3.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.		-	2

4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	В процессе обучения	10
4.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами л/а.	14	-	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	1	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона		-	4
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью		-	4
2	Прыжковые упражнения	1	В процессе обучения	8
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега		-	2
2.2	Ритм последних шагов		-	2
2.3	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		-	2
2.4	Техника перехода через планку		-	2
3.	Метательные упражнения	1	В процессе обучения	8
3.1	Техника выполнения скрестного шага		-	2
3.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов		-	2
3.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.		-	2
3.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.		-	2
4.	Подвижные игры с	10	В процессе	10

	элементами легкой атлетикой		обучения	
4.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	10	-	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	1	В процессе обучения	8
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции		-	4
1.2	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		-	4
2	Прыжковые упражнения	1	В процессе обучения	8
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика		-	3
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.		-	3
2.4.	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	В процессе обучения	8
2.5	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика		-	4
2.6	Прыжок в высоту с полного разбега.		-	4
3.	Метание малого мяча	1	В процессе обучения	8
3.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.		-	2

3.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега		-	3
3.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.		-	3
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	10	В процессе обучения	10
4.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	10	-	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	1	В процессе обучения	8
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции		-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.		-	4
2	Прыжковые упражнения	1	В процессе обучения	8
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега		-	1
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика		-	2
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.		-	2
2.4	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»		-	1
2.5	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика		-	1
2.6	Прыжок в высоту с полного разбега.		-	1
3.	Метательные упражнения	1	В процессе обучения	8

3.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.		-	2
3.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега		-	3
3.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.		-	3
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	10	В процессе обучения	10
4.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	10	-	10

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Приложение 1
к рабочей программе
объединения внеурочной деятельности
(кружка) «Подвижные игры»
на уровень основного общего образования
педагога Рязановой Марины Александровны

**В программу на 2022-2023 учебный год
изменения не внесены:**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана в 9 классе на 34 учебных часа, занятия проводятся 1 раза в неделю. На основании учебного плана МБОУ "Гостищевская СОШ", учащиеся 9 классов занимаются 35 учебных недели, включая период промежуточной аттестации.

деятельности

Приложение 2
к рабочей программе
объединения внеурочной
(кружка)
«Подвижные игры»

на уровень основного общего образования
педагога Рязановой Марины Александровны

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для учащихся 9
классов (34 часа) 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Дата		Название темы	Всего часов	Содержательная деятель	
	предв.	факт.			Теоретич.	Пр
Беговые упражнения (8 часов)						
1	02.09		Техника выполнения высокого старта. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Сумей догнать".	1	0,25	
2	06.09		Техника выполнения высокого старта. Развитие быстроты. Подвижная игра "Кто сильнее?"	1	0,25	
3	13.09		Техника выполнения высокого старта. Бег по дистанции. Подвижная игра "Мяч среднему".	1	-	
4	20.09		Техника выполнения высокого старта. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Гонка с выбыванием".	1	0,25	

5	27.09		Техника выполнения низкого старта. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Гонка с выбыванием".	1	-	
6	04.10		Техника выполнения низкого старта. Развитие быстроты. Подвижная игра "Карусели".	1	0,25	
7	11.10		Техника выполнения низкого старта. Бег по дистанции. Подвижная игра "Карусели".	1	-	
8	18.10		Техника выполнения низкого старта. Эстафеты с обручами. Подвижная игра "Перемена мест".	1	0,25	
Метательные упражнения (8 часов)						
9	01.11		Метательные упражнения. Подвижная игра "Перемена мест".	1	0,25	
10	08.11		Техника метательных упражнений. Подвижная игра «Лапта».	1	-	
11	15.11		Специальные метательные упражнения. Подвижная игра "Рывок за мячом".	1	0,25	
12	22.11		Метательные упражнения. Подвижная игра "Пятнадцать передач"	1	0,25	
13	29.11		Метательные упражнения. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	1	-	
14	06.12		Метательные упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	1	0,25	
15	13.12		Метательные упражнения. Подвижная игра «Сильный бросок».	1	0,25	
16	20.12		Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Новогодняя эстафета».	1	-	

Прыжковые упражнения (8 часов)

17	10.01		Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижная игра «Удочка с прыжками «перешагиванием»	1	0,25	
18	17.01		Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	1	-	
19	24.01		Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижная игра "Подвижный ринг".	1	0,25	
20	31.01		Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижная игра «Перетягивание через черту».	1	-	
21	07.02		Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Подвижная игра «Подвижный ринг».	1	0,25	
22	14.02		Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Подвижная игра «Сильные и ловкие».	1	-	
23	21.02		Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Подвижная игра «Сильные и ловкие».	1	0,25	
24	28.02		Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Подвижная игра «Эстафета с элементами равновесия».	1	-	

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

25	07.03		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижная игра «Эстафета с элементами равновесия».	1	-	
26	14.03		Подвижная игра «Борьба в квадратах». Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	-	
27	21.03		Подвижная игра «Борьба в квадратах». Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	-	
28	04.04		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Подвижная игра « Борьба в квадратах».	1	-	
29	11.04		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх. Подвижная игра «Тяни в круг».	1	0,25	
30	18.04		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие быстроты в подвижных играх. Подвижная игра « Выталкивание из круга».	1	0,25	
31	25.04		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силы в подвижных играх. Подвижная игра « Выталкивание из круга».	1	0,25	
32	16.05		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх. Линейная эстафета с бегом.	1	0,25	
33	23.05		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх. Эстафета по кругу.	1	0,25	

34	25.05		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие выносливости в подвижных играх. Эстафета по кругу.	1	0,25	
			Итого: 34 часа.			

Приложение 3

к рабочей программе
объединения внеурочной деятельности
(кружка) «Подвижные игры»
на уровень основного общего
образования

педагога Рязановой Марины Александровны

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ на 2022-2023 учебный год

Основными формами контроля являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжковых и метательных упражнений, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по игровой деятельности.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития подвижных игр.

Подвижные игры для учащихся 9-х классов

"Сумей догнать"

- Подготовка. В трёх шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.
- Содержание игры. По команде "Марш!" все начинают бег против часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Остальные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным.
- В игре побеждают три самых выносливых ученика.
- Правила игры: 1. Игра проводится отдельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

«Новогодняя эстафета»

- Капитан команды в шапочке Деда мороза должен оббежать вокруг стойки, вернуться, взять за руку второго игрока, добежать с ним до стойки, передать ему шапочку и остаться стоять у стойки, а второй игрок, надев шапочку, возвращается за третьим и. д., пока вся команда не переправится на другую сторону.

"Кто сильнее?"

- Подготовка. Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой верёвки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут верёвочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.
- Содержание игры. По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут верёвочные кольца правой или левой рукой (о чём условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.
- Команда, набравшая больше очков, выигрывает.
- Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

"Мяч среднему"

- Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.
- Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.
- Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.
- Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

"Гонка с выбыванием"

- Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.
- Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта.
- Постепенно менее выносливые отсеиваются.
- Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.
- Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут

бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

"Карусели"

- Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четвёрок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая - на другой. Пары игроков в каждой четвёрке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встаёт под углом 90 градусов к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.
- Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.
- В какой четвёрке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четвёрках меняются ролями.
- Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

"Перемена мест"

- Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.
- Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.
- Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.
- Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

"Рывок за мячом"

- Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встаёт между командами.
- Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время.
- Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.
- Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

"Пятнадцать передач"

- Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.
- Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.
- Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.
- Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

"Бег пингвинов"

- Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

- Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.
- Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
- Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

"Подвижный ринг"

- Подготовка. Толстую верёвку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трёх шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.
- Содержание игры. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берёт канат и тянет его уже по трём направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определённое положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё - третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча

Перетягивание через черту

Играющие делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Предусматривается, чтобы игроки, примерно равные по росту и весу, располагались один против другого. За каждой командой стоят счетчики очков. По сигналу учителя играющие берутся за руки и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетянутый обязан

дотронуться ладонью до ладони счетчика очков перетянувшей его команды, после чего он может уйти обратно за черту и снова играть за свою команду. За каждого перетянутого игрока команда получает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами.

Бой петухов

Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3—4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

Сильные и ловкие

Две команды располагаются по кругу, партнеры по команде через одного. Внутри круга стоит 8 чурок, в центре — лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки и не отпуская их, стараются столкнуть противника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший чурку берет мяч, не сходя с места (из круга) салит им кого-либо из разбежавшихся в разные стороны игроков другой команды. Если промахнется, то его команда получает два штрафных очка. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

Эстафета с элементами равновесия

Игра проводится подобно линейной эстафете с бегом, но по пути бегунов каждой команды ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх). Очередные игроки пробегают по рейкам скамеек.

Борьба в квадратах

На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3х3, второго 2х2 и третьего 1х1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывший из третьего — 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

Тяни в круг

Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Выталкивание из круга

На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

Перетягивание каната

На канате отмечается середина, а на полу, под отметкой на канате, проводится поперек черта. Каждая из двух команд берется за свою половину каната. По сигналу начинается перетягивание каната.

Задача каждой команды — перетянуть всех игроков другой команды через поперечную черту.

«Кто сильнее?»

Две команды. Посередине площадки отмечается 5-6 кружков. В каждый кружок кладется по веревочному кольцу диаметром 30 см. За 2 м по обе стороны кружков проводится по контрольной черте. По 5—6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой (левой) рукой (по условию). По сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть противника за свою контрольную черту. Перетянувший получает для своей команды очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

Игры с бегом на скорость

Бег за флажками

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Параллельно этим

линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда штрафуются на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

Линейная эстафета с бегом

Три команды строятся в шеренги, которые располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая линия старта. Впереди, за 15—20 м ставятся в ряд три городка. Первые номера каждой команды становятся на старт и по команде учителя бегут к своим городкам, оббегают их, возвращаются обратно и касанием ладони передают эстафету очередному игроку своей команды, заранее вышедшему на старт. Очередные игроки повторяют действия первых номеров и т.д. Команда, закончившая перебежки раньше других, побеждает.

Перебежки с выручкой

Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины площадки) на равных расстояниях по 10 чурок. Играющие, разделившись на две равные команды; располагаются на своих участках в произвольном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игроки салют перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится обратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.

Эстафета по полосе препятствий

Игра проводится подобно линейной эстафете с бегом, но поперек пути бегунов на высоте 60 см подвешивается на стойках веревочка и за ней на земле обозначается полоса шириной 2 м 10 см. Очередные игроки прыгают через веревочку и через полосу.

Эстафета по кругу

Четыре — шесть команд строятся наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга, веерообразно расходящимися шеренгами. По сигналу первые номера, стоящие крайними от центра круга, бегут вокруг и, добежав к своей команде, передают эстафету очередному, а сами становятся в конец своих шеренг (к центру). Побеждает команда, раньше закончившая бег.

Большая, эстафета по кругу

На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызывается к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам. Выигрывает команда, последний игрок которой закончит бег вокруг флажков, первым добежит к центральному флагу и постучит по древку эстафетной палочкой.

Бег командами

Нескольким командам (по 10-12 человек в каждой) поочередно дается старт. Выигрывает команда, пробежавшая дистанцию (до 500 м) быстрее всех, не растягиваясь, и финишировавшая в полном составе в «коридоре» шириной 10 м.

Игры с прыжками в высоту

Удочка с прыжками «перешагиванием»

Играющие делятся на группы по 6—8 человек. Водящий в каждой группе кружит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят за два шага от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой «перешагиванием» и затем быстро отходит на прежнее место. Задевший идет водить. Выигрывает тот, кто меньшее число раз побывал водящим.

Веревочка под ногами

Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти касается земли). Стоящие

в колонне прыгают через веревочку. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задевали веревочку.

Игры с прыжками в высоту и длину с разбега

Прыжок за прыжком

Две команды становятся в колонны по двое, параллельно и на расстоянии 2 м одна от другой. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, бежит в конец колонны, затем последовательно перепрыгивает через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, игроки останавливаются и берут свою скакалку. Теперь игроки второй пары кладут свою скакалку, прыгают через первую скакалку, бегут в конец колонны, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и т. д. Команда, закончившая прыжки первой, побеждает.

Эстафета с прыжками

Команды в 6-8 человек становятся за общей чертой в колонны по одному. Головные игроки держат в руках по сложенной вдвое веревочке длиной 3 м. Впереди каждой команды, за 6-8 м, ставится по флажку. Между флажками и чертой начала бега обозначается полоса шириной 1,5 м. По сигналу головные игроки выбегают вперед, прыгают через полосу, оббегают свой флажок. Возвращаясь к колонне и вторично перепрыгнув полосу, вместе с очередным игроком они «проводят» сложенную вдвое веревочку под ногами играющих (на высоте 30-40 см). Стоящие в колонне прыгают через веревочку способом «согнув ноги». Затем головной игрок остается сзади колонны, а очередной, взяв веревочку, повторяет действия первого игрока. Возвращаясь к колонне, он вместе с третьим по порядку игроком проводит веревочку вдоль колонны и т. д. Когда веревочку вновь получит первый игрок, он поднимает ее кверху, показывая, что его команда закончила игру. Игра повторяется, но в следующем варианте. Возвращающиеся к месту своих команд игроки не проводят веревочку под ногами стоящих в колонне, но держат ее с очередным игроком за концы, натянув во всю длину над линией начала бега. Игроки с разбега поочередно прыгают через веревку «перешагиванием».

Эстафета с преодолениями препятствий

На дистанции 50-60 м устанавливаются различные препятствия: бревно для перелезания, щиты для метания мячей в цель, подвешенная к стойкам

веревочка для прыжков в высоту, «ров» для прыжков в длину шириной 2 м (обозначается на земле). По этой же полосе препятствий проводится эстафета. Преодолев полосу, на обратном пути игроки препятствий не преодолевают.

Игры с метанием на дальность и в цель

Снайперы

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1—2 шага 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, попеременно. Каждая команда имеет городки определенного цвета. По сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды — на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

Лапта

В игре участвуют две команды по 9 человек. Для игры требуется ровная площадка размером 40x30 м. Отступая на 3 м от коротких линий поля, проводят линии города и кона. На расстоянии 1,5 м от линии города, с правой стороны площадки, чертят линию пригорода длиной 3 м. Линии города, кона и пригорода отмечают по концам флажками. Принадлежности для игры: малый резиновый мяч, лапта, нарукавные отличительные повязки, 6 флажков. Перед игрой (по жребию) одна команда (бьющая) идет за линию города, другая команда (полевая) располагается на площадке в произвольном порядке. По сигналу первый по очереди игрок из бьющей команды, встав за линией пригорода, ударяет лаптой по мячу, направляя его в поле. Если удар был хороший и мяч полетел далеко, то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле за линию кона и обратно за черту города. Если же удар вышел слабым и мяч упал неподалеку, то игрок ждет хорошего удара следующего за ним игрока и тогда бежит с ним вместе. Игроки команды поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить мяч с земли и попасть им в кого-нибудь из перебегающих игроков команды города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в город; другая команда становится в этом случае командой поля. Если кому-нибудь из полевых игроков удастся попасть мячом в перебегающего игрока бьющей команды, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки бьющей команды могут схватить мяч и в свою очередь попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города, и т. д. Задача бьющего команды — подольше поводить по полю противника, а противник должен стараться поскорее сменить команду бьющих. Каждый игрок команды

бьющих, благополучно сделавший перебежку от города до конца и обратно за городскую черту, получает для своей команды очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.

Правила

1. Каждый игрок бьющей команды может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промахнулся. Право на второй удар и на дальнейшие он получает каждый раз после того, как сбегает за линию кона и вернется в город, не будучи задетым мячом.
2. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам.
3. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать в этом случае с линии кона разрешается после очередного удара с линии пригорода.
4. Игроки полевой команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому.
5. Игрокам полевой команды запрещается мешать перебегающим (вставать на пути, задерживать).
6. Перебегающим запрещается пересекать боковые линии площадки.
7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.

Сильный бросок

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой на расстоянии, 20 м за линиями. Впереди в 3 м от каждой линии проводится еще по одной параллельной «городской» черте. Посередине площадки — баскетбольный мяч, а у всех игроков — по одному малому мячу. По сигналу играющие (в произвольной очередности) бросают свои мячи в баскетбольный мяч, стремясь перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

Ловкие и меткие

На площадке чертятся один в другом три круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляются 6 городков. Играют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малом круге, защитники — в среднем, а подающие произвольно размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов, тот бросает его своему игроку в большой круг (подающему), игрок из большого круга старается передать мяч назад своему капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Учитель дает мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Запрещается вырывать мяч из рук, держать его в руках более 3 сек. Если защитник одной

из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, то городок считается как бы сбитым мячом капитана другой команды.

Игры, подготавливающие к овладению приёмами баскетбола

Мяч с четырех сторон

Играющие, разделившись на четыре равные команды, располагаются шеренгами за очерченными сторонами квадрата. В середине квадрата обозначается круг диаметром 2—3 м. В каждой команде выделяется по одному игроку — водящему. Водящие получают по волейбольному (или баскетбольному) мячу и становятся в круг, напротив своих команд. По сигналу водящий бросает мяч игроку своей команды, находящемуся справа в шеренге. Этот игрок ловит мяч и перебрасывает его обратно водящему. Последний бросает мяч следующему игроку и т. д. Когда мяч получит игрок, стоящий в шеренге крайним слева, то он бежит с ним в круг на место прежнего водящего, заменяя его (одновременно с этим все игроки в шеренге переходят на одно место влево, прежний же водящий встает крайним справа в своей шеренге). Новый водящий перебрасывает мяч таким же порядком. В круг входят последовательно все игроки, становясь по очереди водящими. Когда первый водящий окажется в кругу вторично, его команда заканчивает игру. Выигрывает команда, которая первой закончила игру.

Правила

1. Водящему выходить из круга можно только после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге.
2. Игрок, стоящий крайним слева в шеренге, выбегает из-за черты в круг только после того, как поймает мяч.
3. При перебрасывании и ловле мяча водящим запрещается выходить из круга, а игрокам в шеренгах переступать черту.
4. Если мяч не будет пойман кем-нибудь из игроков, стоящих в шеренге, или водящим, то в этом случае мяч перебрасывается между ними повторно.
5. Бросание и ловлю мячей можно производить различными, способами.

Борьба за мяч

Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18х6 м). Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За это команда выигрывает очко. Счет передач ведет учитель. Игра продолжается до 10 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

Игры, подготавливающие к овладению приёмами волейбола

Пасовка волейболистов

Играющие (в группах по 8-10 человек) стоят в кругу и пасуют (передают друг другу мяч). Кто уронит мяч, тот получает штрафное очко. Выигрывают

те, кто не получит штрафных очков. Нельзя отходить с занятого места далее одного шага, касаться мяча дважды подряд.

Ловкая подача

Играющие делятся на 3—4 команды. И по командно рассчитываются по порядку. Первые номера отходят в сторону на 6—8 м от остальных игроков своей команды, которые располагаются неподалеку один от другого в произвольном порядке, и подают им мяч нижней или верхней, подачей (по условию). Один из игроков принимает мяч и пасует его любому из своих игроков. С третьим касанием мяч должен быть отбит обратно первому номеру, который ловит мяч и идет играть в принимающую группу. Его место занимает второй номер, и игра продолжается. Выигрывает команда, допустившая меньшее число ошибок. За ошибку считается падение мяча на землю, двойная пасовка, задержка мяча при передачах.

Два мяча через сетку

Команда состоит из 6 игроков. Они располагаются на площадке так же, как при игре в волейбол, и после розыгрыша очка делают переход (смену мест) по часовой стрелке. Игра проводится на время (5-8 мин). Во время игры разрешается отбивать мяч через сетку верхней передачей. Мяч по сигналу учителя (судьи) вводится в игру верхней передачей из различных зон. Когда учащиеся изучат нижнюю подачу, розыгрыш очка начинают подачами из-за лицевых линий через сетку, а прием мяча с подачи производится сверху двумя руками. При потере подачи игра не прекращается (ближайший к мячу учащийся берет его и бросает через сетку), однако команда, допустившая ошибку, лишается права на розыгрыш очка. Команды совершают переход после розыгрыша одного, двух или трех очков. На последнем этапе игры вводится условие: совершать бросок мяча через сетку только вторым касанием, получив передачу от одного из партнеров по команде.

Эстафета волейболистов

Две-три команды выстраиваются колоннами в 5 м от стены. Расстояние между колоннами 3 л. У направляющих — по волейбольному мячу. По сигналам капитаны команд выполняют пять передач мяча ударом его о стенку (пальцами, как в волейболе). После пятого удара капитаны бегут в конец своей колонны, а мяч подхватывает и продолжает выполнять передачи очередной игрок команды. Выигрывает команда, которая раньше и правильно закончит передачи. Если мяч упадет на пол, игрок должен его подобрать, стать на линию и продолжать передачи.

