

# Управление образования администрации Старооскольского городского округа Белгородской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»  
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «СОШ №22»  
Протокол № 13  
от «29» августа 2018 г.

РАССМОТРЕНО  
муниципальным экспертным советом  
управления образования  
администрации Старооскольского  
городского округа  
Протокол от «03 » октября 2018 г. №3

## Программа внеурочной деятельности «От игры к спорту»

Направление: физкультурно-спортивное и оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 11-12 лет (6 класс)

Составитель:

Плутахина Е.Д, учитель  
физической культуры МБОУ  
«СОШ №22»

Рецензенты:

Фетисов А.С., заведующий  
кафедрой физической культуры,  
ОБЖ и воспитательных  
технологий ВИРО, к.п.н., доцент  
Таршилова Е.М., заместитель  
директора МБОУ «СОШ №22»

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и корреспондируется с содержанием рабочей программы «Физическая культура» для 5 – 9 классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение. 2011. 104 с.).

Программа предполагает преподавание третьего часа учебного предмета «Физическая культура» через организацию внеурочной деятельности.

**Цель** Программы – формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели будет осуществляться через реализацию следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- трансляцию знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Отличительной особенностью Программы является её комплексность. В содержание Программы включены все направления образовательной деятельности по физической культуре: легкая атлетика, игровые виды спорта, гимнастика, элементы единоборств. При этом раздел «Игровые виды спорта» представляет собой 3 модуля по отдельным видам спорта. Это даст возможность учителю выбрать вид спорта, наиболее соответствующий материально-техническим условиям общеобразовательной организации.

Программа предусматривает проведение контрольных мероприятий по фиксации результатов освоения учащимися учебного материала.

**Актуальность** программы состоит в необходимости поддержания рекомендуемого уровня двигательной активности учащихся в недельном режиме.

**Новизна** программы заключается в сохранении содержания учебного предмета «Физическая культура» во внеурочной деятельности.

**Отличительной особенностью** программы является её комплексность. В содержание Программы включены все направления образовательной деятельности по физической культуре: легкая атлетика, игровые виды спорта, гимнастика, элементы единоборств. При этом раздел «Игровые виды спорта» представляет собой набор модулей по отдельным видам спорта. Это даст возможность учителю выбрать наиболее подходящий под условия общеобразовательной организации вид спорта.

**Педагогическая целесообразность** заключается в преемственности преподавания материала учебной программы по физической культуре в системе «урок – внеурочная деятельность».

Программа предусматривает широкое использование на занятиях спортивных, народных, подвижных игр и эстафет, что способствует повышению эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

#### *Обучающиеся должны знать*

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### *Уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	8
2	Легкая атлетика	8
3	Спортивные игры	18
<b>Всего</b>		<b>34</b>

## Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика	8
2.1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
3	Гимнастика с элементами единоборств	8
3.1	Подвижные игры на развитие гибкости, силы, координации	
4	Спортивные игры	
4.1	Волейбол	6
4.2	Баскетбол	6
4.3	Футбол	6
<b>Всего</b>		<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Лёгкая атлетика

**Теория:** техника безопасности во время проведения подвижных игр. Правила подвижных игр.

**Практика:** «Встречные старты». «Вороны и воробьи». «Салки по кругу». «Бег под уклон». «Эстафета с препятствиями». «Прыжки на одной ноге». «Перепрыгни «ручей». «Меткие метания». «Увернись от мяча». «Метание с предельным отскоком». «Догнать переднего». «Длинные прыжки с мячом «пингвин».

«Бег с препятствиями».

### Гимнастика

**Теория:** техника безопасности во время проведения подвижных игр. Правила подвижных игр.

**Практика:** «Соблюдай равновесие». «Эстафета по табуреткам». «Не бойся качающегося бревна». Побеждает команда, игроки которой быстрее завершат переправу. «Борьба на бревне». «Чехарда для мальчиков». «Искусные перемахи». «Переправа по узким жердям».

## Спортивные игры

### Баскетбол

**Теория:** Техника безопасности во время проведения подвижных игр и спортивных игр. Правила подвижных игр. Правила игры в баскетбол.

**Практика:** «Десять ударов с передачей». «Полет мяча». «Гонка мячей по кругу приставными шагами». «Перехват мяча». «Стремительные передачи».

«Броски в корзину с места». «Эстафета волейбольных передач». «Единоборство у щита». «Не давай мяча водящему». «Мини-баскетбол».

### **Волейбол.**

**Теория:** Техника безопасности во время проведения подвижных игр и спортивных игр. Правила подвижных игр. Правила игры в волейбол.

**Практика:** «Перестрелка». «Перестрелбол». «Волейбол с выбыванием». «Пасовка волейболистов». «Ловкая подача». «Пасовка волейболистов (в командах)». «Два мяча через сетку». Учебная игра в волейбол.

### **Футбол.**

**Теория:** Техника безопасности во время проведения подвижных игр и спортивных игр. Правила подвижных игр. Правила игры в футбол.

**Практика:** «Третий лишний». «Охота на зайцев». «Кто быстрее». «Волк во рву». «Быстрее к флажку». «За мячом противника». Учебная игра в футбол.

## **Подвижные игры, эстафеты**

### **Лёгкая атлетика**

#### **«Встречные старты»**

Играющие образуют две команды, каждая из которых делится пополам и встает лицом к другой на расстоянии 15-20 м. Головные игроки принимают положение низкого старта. Старт следующему играющему дают помощники учителя или освобожденные, которые кладут руку на плечо принявшего положение старта и снимают его в тот момент, когда бегущий из второй половины команды пересечёт линию старта. Команда, которая пересечет первой линию финиша, становится победителем. Игру повторить 2-3 раза.

#### **«Вороны и воробьи»**

Играющие выстраиваются в колонну. Справа и слева в 15-20 шагах раскладываются предметы. Число которых вдвое меньше, чем играющих. Предметы лежащие слева - вороны, справа – воробьи. Ведущий называет и.п. играющих - лежа, сидя, на корточках. Затем по слогам произносит или «во-ро-ны!» или «во-ро-бьи!». Если слово оканчивается на «ны», играющие бегут влево, стараясь схватить лежащие предметы, если на «бьи» - вправо. Результаты определяются по числу полученных очков.

#### **«Салки по кругу»**

Играющие располагаются по кругу в 5-10 шагах друг от друга, рассчитываются на 1-2. По сигналу все бегут по кругу в одну сторону, стараясь осалить находящегося впереди и не дать догнать себя находящемуся сзади. Осаленные покидают круг. Выигрывает команда, осалившая всех игроков противоположной команды.

#### **«Бег под уклон»**

**Цель:** развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции.

**Организация.** На свободной поляне с уклоном до 10-12 класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

**Проведение.** По сигналу все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой линией, начать бег на перегонки. Побеждает участник, который первый

пересечет 50 м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

#### **«Эстафета с препятствиями»**

Цель: развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных занятий с передачей эстафеты.

Организация: класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Направляющие получают по эстафетной палочки. В 15 м стоит поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, пробежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

#### **«Прыжки на одной ноге»**

Цель: развитие силы, ловкости, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация. Класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией.

Проведение. По сигналу направляющие игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ее пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

#### **«Перепрыгни «ручей»**

Цель: развитие быстроты, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация. Класс делится на две команды, строящиеся в колонну по одному за стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение. По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету следующему игроку. За каждое непреодоление ручья команде добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, закончившая эстафету за наименьшее время.

#### **«Меткие метания»**

Цель: развитие ловкости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по метаниям в цель.

Организация. Класс делится на соревнующиеся пары, которым выдаются по малому мячу и гимнастической булаве. Игроки каждой пары становятся лицом к друг другу по концам 8-м линии, в середину которой ставят булаву. На линии сделаны поперечные отметки на расстоянии 1 м.

Проведение. По сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Сбивший булаву игрок переставляет ее на метр ближе к себе, а игра продолжается на тех же условиях. Выигрывает тот, кто меткими метаниями приведет булаву к себе.

#### **«Увернись от мяча»**

Цель: развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с метаниями мяча в цель.

Организация. участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

Проведение. По сигналу игроки произвольно передвигаются по площадке, увертываясь от мяча, метаемого в них водящим. Участник, в которого попали мячом, поступает в группу поддержки водящего и вместе с ним осаливают остальных игроков с использованием вспомогательных передач мяча. В результате число осаленных игроков увеличивается. Победителем объявляется последний, оставшийся неосаленным игрок, признаваемый самым быстрым и ловким.

#### **«Метание с предельным отскоком»**

Цель: развитие ловкости, расчетливости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по метаниям мяча и гранаты в цель и на дальность.

Организация. В 8 м напротив баскетбольного щита, проводится стартовая линия. За ней через каждый метр проводятся параллельные линии с цифровым указанием метража. Класс делится на 2 команды, и они строятся колоннами по одному за стартовой линией. Направляющие получают по мячу.

Проведение. По сигналу направляющие игроки колонн метают мяч в щит на дальность отскока, сразу же бегом подбирают его и отдают следующему участнику. Чем дальше отскок, тем больше очков. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

#### **«Догнать переднего»**

Цель: развитие быстроты и ловкости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с низким или высоким стартом.

Организация. класс делится на 2 команды, которые выстраиваются шеренгами одна позади другой. Расстояние между шеренгами 2-3 м. В 30-40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия.

Проведение. По сигналу обе команды с высокого (низкого) старта бегут к контрольной линии. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущего перед собой. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами.

#### **«Длинные прыжки с мячом «пингвин»**

Цель: развитие быстроты и ловкости, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами за стартовой линией. В 15 м ставится поворотная стойка. Направляющие игроки берут по баскетбольному мячу и зажимают его между ног.

Проведение. По сигналу направляющие игроки колонн длинными прыжками с мячом, зажатым между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на место потери и оттуда продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **«Подкинь мяч выше»**

Цель: развитие быстроты, силы, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бегом и метаниями мяча на дальность.

Организация. Участники становятся в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч, и рассчитываются по порядку. От круга идет

размеченная беговая дорожка. Назначаются два судьи: один у круга, другой у беговой дорожки ( у него в руках разного цвета флажки).

**Проведение.** По сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый игрок, берет там лежащий мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок бежит по беговой дорожке, стараясь убежать как можно дальше за время полета мяча. В момент приземления мяча судья у круга громко говорит: «стоп», а судья у дорожки ставит флажок против того места, где бегущего застало приземление мяча. Затем, то же задание выполняют поочередно все участники. Победитель тот, чей флажок будет стоять дальше.

#### **«Бег с препятствиями»**

**Цель:** развитие быстроты, прыгучести, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Организация.** Класс делится на 2-3 команд, которые с 5-и метровым интервалом становятся на площадке за стартовой линией колоннами по одному. В 20 м ставится поворотная стойка, а на пути к нему на равном расстоянии устанавливаются 2 барьера. На середине обратного пути кладется мат.

**Проведение.** По сигналу первые игроки колонн бегут к стойке, по пути перепрыгивая через 2 барьера, огибают стойку и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету. За каждый не перепрыгнутый барьер или мат добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, выполнившая задание за наименьшее время.

### **Гимнастика**

#### **«Соблюдай равновесие»**

**Основная цель** – развитие координационных способностей, смелости и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре.

**Организация.** Класс делится на 3-4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2-3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или булава, флажок, стул и т.п.).

**Проведение.** По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, огибая ее налево, и возвращаются обратно, давая старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны.

Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч – поставить его на место.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **«Эстафета по табуреткам»**

**Основная цель** – развитие ловкости, быстроты, равновесия и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий в равновесии.

**Организация.** Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и девочек. Класс делится на 4 команды (2 - мальчиков и 2 - девочек), которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 2,5 м. Перед направляющим игроком каждой колонны ставят две табуретки, а в 6 м - поворотную стойку

**Проведение.** По сигналу педагога направляющие игроки всех четырех колонн встают на одну из двух своих табуреток, а вторую переставляют на шаг вперед и



переходят на нее, затем берут заднюю табуретку, переставляют ее вперед и переходят на нее. Продолжая движение таким образом, надо, не сходя с табуреток, как можно быстрее дойти до своей поворотной стойки, обойти ее кругом и вернуться обратно, касанием руки передать эстафету следующему игроку своей колонны и отойти в сторону. Следующий игрок, выполнив то же самое игровое задание, передает эстафету третьему, и т.д. до последнего игрока в колонне.

Игрок, не сумевший удержать равновесия на табуретке и наступивший на пол на дистанции, отодвигается на 2 м назад. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Для проведения этой игры в младших классах вместо табуреток можно использовать квадратные деревянные дощечки.

#### **«Не бойся качающегося бревна»**

Основная цель – развитие ловкости, быстроты и смелости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на бревне.

Организация. Класс делится на две команды, строящиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. В 7 м перед каждой колонной продольно на высоте 1 м подвешено на двух металлических тросах свободно качающееся гимнастическое бревно, у ближнего конца которого ставится табурет, а за дальним - кладется гимнастический мат.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своему бревну, с помощью табурета взбираются на него, после чего, ловко балансируя, продвигаются к дальнему концу бревна и прыжком на мат дают старт следующему игроку своей команды. Участник, потерявший равновесие и спрыгнувший с бревна преждевременно, начинает переправу сначала.

Побеждает команда, игроки которой быстрее завершат переправу.

#### **«Борьба на бревне»**

Основная цель – развитие координационных способностей, упорства и тактического мышления, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на бревне.

Организация. Класс делится на две равные команды, выстраивающиеся в колонны по одному (впереди мальчики, за ними девочки) с разных концов гимнастического бревна.

Проведение. По сигналу педагога по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений и ловких толчков в руку заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, столкнувшийся противника, а сам удержавшийся на бревне, приносит своей команде выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант: игрок, удержавшийся на бревне, вступает в единоборство с очередным соперником и продолжает встречи до тех пор, пока его самого не толкнут. В этом случае побеждает команда, участник которой в конечном итоге останется на бревне

#### **«Чехарда для мальчиков»**

Основная цель – развитие ловкости, быстроты и сметливости, подготовка к опорным прыжкам через козла или коня.

Организация. Участники игры делятся на равные команды, построенные за общей линией старта в колонны по одному. В конце площадки напротив каждой команды ставится поворотная стойка (или заменяющий ее предмет).

Проведение. По сигналу педагога направляющий каждой команды делает два шага вперед и становится согнувшись и прижав подбородок к груди, с упором руками на переднее колено. Второй участник команды выполняет прыжок «ноги врозь» через направляющего с опорой руками о спину и, сделав два шага вперед, принимает то же положение. Затем стартует третий игрок, который, перепрыгнув двух предыдущих и сделав еще два шага, принимает аналогичную стойку и т.д. Игра продолжается до тех

пор, пока все участники не достигнут поворотной стойки и, обогнув ее налево, вернутся в исходное положение на старте.

Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая соревновательную дистанцию и вновь занявшая исходное положение.

#### **«Искусные перемахи»**

Основная цель – развитие ловкости, расчетливости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с махами.

Организация. Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 4-5 м. Всем игрокам раздают по гимнастической палке, и ее надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху.

Проведение. По сигналу педагога все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняется левой ногой. Игра повторяется несколько раз.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньшую сумму штрафных очков.

#### **«Переправа по узким жердям»**

Цель: развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости.

Организация. Класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3 м. Через 10 м перед каждой командой устанавливаются по 2 перевернутые скамейки (параллельно и вплотную к друг другу).

Проведение. По сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутой скамейки – цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает команда, которая быстрее «переправится», не теряя равновесия и не разрывая цепь.

### **Элементы единоборств**

#### **«Гусеница»**

Цель: развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.

Организация. Класс делится на 2 команды, строятся колоннами по одному за стартовой линией. В 10 м перед каждой командой кладется по набивному мячу.

Проведение. По сигналу участники садятся на пол, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая ползущую гусеницу, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы. Передвигаясь, таким образом, доходят до набивного мяча огибают его и также возвращаются обратно.

#### **«Борьба в квадратах»**

На площадке чертят три квадрата: 3x3 м, 2x2 м и 1x1 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 четыре очка, во втором – три, в третьем – два, выбывший из третьего квадрата – одно 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 встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По

указанию учителя они 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.

Примечание. Игру можно проводить в одном, двух, трех кругах. Например, при игре в 3 кругах один круг можно выделить для наиболее сильных мальчиков, другой – для девочек, третий – для физически слабых учеников и учениц.

#### **«Перетягивание в шеренгах»**

Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число перетянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает.

#### **«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 её 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.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

##### **«Десять ударов с передачей»**

Цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению и передаче мяча в баскетболе или гандболе.

Организация. Класс выстраивается в 3 шеренги. Правофланговые игроки всех шеренг получают по мячу. Дистанция и интервал – 2 м.

Проведение. По сигналу правофланговые игроки начинают ведение мяча на месте с 10 отскоками от пола, а 11 ударом направляют отскок мяча к следующему игроку. Последний игрок, выполнив задание, поднимает мяч над головой. Побеждает команда, завершившая задание раньше всех.

##### **«Полет мяча»**

Цель. Развитие быстроты, ловкости, расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по приему и передаче мяча в баскетболе, волейболе.

Организация. Класс делится на несколько равных команд, которые выстраиваются шеренгами одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу.

Проведение. По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить мяч через шнур и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же задание выполняет вторая шеренга. Во 2 туре расстояние увеличивается до 1,5 м, в 3-ем – до 2 м и т.д. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

#### **«Гонка мячей по кругу приставными шагами»**

Цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, ведением, передачей мяча в баскетболе.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м, а направляющему дают мяч.

Проведение. По сигналу игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй игрок – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Побеждает команда, закончившая задание первой.

#### **«Перехват мяча»**

Цель. Развитие быстроты, ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с передачами мяча в баскетболе.

Организация. Участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

Проведение. По сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить мяч в полете, на полу, или отобрать из рук. Овладев мячом, перехватчик становится на место игрока, потерявший мяч.

#### **«Стремительные передачи»**

Цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по передачам мяча в волейболе, баскетболе.

Организация. Класс делится на несколько равных команд, которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за стартовой линией. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой команды, становится ее капитан с мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Проведение. По сигналу капитаны начинают передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, игрок возвращает его капитану и приседает на корточки и т.д. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустил мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на свое место и только после этого продолжить игру. Побеждает команда, закончившая задание первой.

#### **«Броски в корзину с места»**

Цель. Развитие ловкости, внимания, меткости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками в корзину в баскетболе.

Организация. Класс делится на 2 команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и выстраиваются в колонну по одному за линией штрафного броска. Направляющие получают по мячу.

Проведение. По сигналу капитаны начинают выполнять бросок в кольцо, затем бегут к щиту для подбора мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей колонны, а сами возвращаются и встают в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее количество мячей.

#### **«Эстафета волейбольных передач»**

Цель. Развитие быстроты, точности движений, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с прицельной передачей мяча в волейболе.

Организация. Класс делится на 2 команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своем участке в 2 встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. Капитаны получают по мячу.

Проведение. По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

#### **«Единоборство у щита»**

Цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой за мяч в баскетболе.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м.

Проведение. педагог бросает в щит баскетбольный мяч и называет любой порядковый номер участников игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к щиту, стараясь завладеть мячом раньше соперника. Тот, кому это удастся, приносит своей команде очко и тут же совершает длинную передачу направляющему игроку своей колонны, а он, приняв мяч, быстро передает его двумя руками назад по колонне, из рук в руки, до последнего игрока в строю, который, получив мяч, поднимает его вверх. Игрок, уступивший мяч в единоборстве у щита, бежит приставными шагами на свое прежнее место в колонне, пытаясь обогнать мяч, который передают над головами игроки конкурирующей команды. Если бегущий приставными шагами окажется на своем месте раньше финиша мяча, то его команде начисляется одно очко. Если - нет, то еще одно очко получает команда соперников. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

#### **«Не давай мяча водящему»**

Один из играющих – водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми.

Игроки, бывшие меньше раз в роли водящего, побеждают.

Правила: 1) Игрок, в которого водящий попадает мячом, поднимает руку и

громко произносит: «Я – водящий!» 2) Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру.

#### **«Борьба за мяч»**

Ученики делятся на две равные по числу команды и размещаются на месте игры в произвольном порядке. 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 число очков, выигрывает.

#### **«Мини-баскетбол»**

С небольшими отклонениями правила мини-баскетбола соответствуют правилам обычного баскетбола.

Команда состоит из 5 игроков и 5 запасных. Каждый игрок должен находиться на площадке минимум 10 мин.

Каждый тайм по 20 мин чистого времени разбивается еще на 2 периода по 10 мин каждый. Перерыв между таймами – 5 мин, между периодами - 2 мин. В каждом периоде команда имеет право на один тайм-аут.

Правила игры существенно не отличаются от тех, что приняты в баскетболе для взрослых. Запрещается ударять по мячу кулаком или ногой, делать с мячом более двух шагов, отрывать ногу от пола во время поворотов, вести мяч двумя руками, возобновлять ведение, после того как мяч был задержан одной или двумя руками (двойное ведение). Нельзя находиться более 3 с в трехсекундной зоне, когда мячом владеет команда этого игрока. Команда, владеющая мячом, обязана в течение 30 с произвести бросок в корзину. Мяч должен быть введен в игру в течение 15 с, если вышел за границы площадки или после попадания в кольцо (время отсчитывается после получения мяча от судьи).

За указанные выше нарушения команда теряет мяч. Он выбрасывается из-за боковой линии в месте, указанном судьей.

### **Волейбол**

#### **«Перестрелка»**

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2-2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из четырех полос: две полосы широкие (города) и две узкие: (места для плена). Две равные по количеству игроков команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять «в плен». Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещающуюся за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освободить. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лета. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, беспрепятственно переходит в свой город. Оттуда он может бросить мяч в противника или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды препятствуют ловле мяча пленниками и стараются перехватить или задержать мяч. Игра продолжается в течение установленного времени. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен всех игроков другой команды или большее их число.

Правила. 1) Не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, делать нарочито сильные броски, попадать мячом в участников

выше бедер, отбивать летящий мяч ладонями. 2) В случае нарушения правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока). 3) Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это попаданием не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустит его из рук, то попадание считается действительным и игрок идет в плен.

#### **«Перестрелбол»**

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков.

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнёрам, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнёрам, находящимся в плену. 4. Игра идёт по волейбольным правилам.

#### **«Волейбол с выбыванием»**

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры. 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

#### **«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.

#### **«Пасовка волейболистов (в командах)»**

Учащиеся делятся на несколько команд, и каждая строится в круг. По сигналу в командах начинается пасовка волейбольного мяча. За каждое падение мяча на землю команда получает штрафное очко. Побеждает команда, которая за 3-5 мин уронила мяч меньшее число раз.

#### **«Мяч в воздухе»**

Школьники делятся на 3-4 команды, каждая образует круг. Верхней передачей каждая команда стремится «удержать» мяч в воздухе дольше других.

#### **«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.

#### **«Учебная игра в волейбол»**

Проводится без подачи, мяч вводит в игру верхней передачей игрок 6-й зоны. Учебную игру с подачами следует давать на последних уроках. При судействе фиксируют только грубые ошибки при приеме мяча.

### **Футбол.**

#### **«Третий лишний».** Играют 10-12 человек.

Подготовка. В центре площадки чертят круг диаметром 8-10 м. Игроки парами (в затылок друг другу) размещаются по кругу на расстоянии 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: убегающего и догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий старается «оторваться» от догоняющего, затем неожиданно встает впереди одной из пар. Стоящий сзади быстро убегает. Игру можно провести интереснее, если задний игрок станет догоняющим.

Правила. Играющие не имеют права касаться руками (или другими частями тела) других игроков. Стоящему позади нельзя стартовать раньше, чем убегающий встанет впереди пары. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, иначе он становится догоняющим.



Вариант. Стоящие в парах широко расставляют ноги, а убегающий должен проползти между ними.

Назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

**«Охота на зайцев».** Играют 12-16 человек.

Подготовка. В центре зала чертят круг диаметром 10м. Играющих делят на две команды по 6-8 человек.

Один из команд («зайцы») становится в круг. «Охотники» с волейбольным мячом встают за чертой круга.

Описание игры. По звуковому сигналу «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «зайцев», которые внутри круга перебегают на безопасное место. «Заяц» выходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по определенному ранее условию к выполнению одного из четырех дополнительных упражнений. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все «зайцы». После этого команды меняются местами. Выигрывает команда, которая за меньшее или за установленное время (например, 3 минуты) выведет из игры больше игроков команды соперников.

Правила. «Охотники» не имеют права заступать внутрь круга (бросок не засчитывается). «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или другого партнера. Необходимо добиваться коллективных действий играющих путем увеличения передач между партнерами.

Вариант. «Зайцы» выходят из игры, если их коснется мяч, посланный ударом ноги.

Назначение. Игра закрепляет навыки ловли; передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки, реакции, сообразительность (выбор места), ловкость, точность движений.

**«Кто быстрее».** Играют 4-10 человек.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10-12 м, в углах зала устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячом встают в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь все время видеть «тренера». По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у «тренера») играющие бегут с мячом в руках (ведут мяч) к ближайшей стойке, оббегают (обводят) ее и возвращаются в круг. Два последних (опоздавшие) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют задания «тренера». Игра возобновляется. Победителем объявляется оставшийся в кругу.

Правила. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный получает первое предупреждение. После второго предупреждения он переходит в «зону совершенствования». Участники не должны касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника. Во время упражнения «тренер» может менять место.

Вариант. Вместо жонглирования вести мяч с применением финтов, остановок.

Назначение. Игра в сложной соревновательной обстановке совершенствует элементы техники, развивает ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции на зрительный сигнал.

**«Волк во рву».** Играют 10-12 человек.

Подготовка. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 80-100см («ров»). На противоположных сторонах зала размечают линиями два «дома». Выбирают одного-двух водящих («волки»), которые занимают место во «рву». Остальные («зайцы», «овцы», «козы») располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме», перепрыгивая на ходу через «ров», затем в обратную сторону. «Волки» стремятся их запятнать. Пойманные выполняют дополнительную физическую нагрузку (например, делают 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к играющим. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман. Правила. Перебежки разрешаются только по сигналу. Нельзя наступать на «ров». «Волки» не имеют права выбегать из «рва». Задержавшиеся (остановившиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но затем обязательно следует перепрыгнуть его. Расстояние между линиями и число «волков» может быть увеличено.

Назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

**«Быстрей к флажку».** Играют 12-16 человек.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии - «свой» и «чужой» дом. В 8-10 м от «своего» дома устанавливают стойку. Играющие делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды (например, в светлой форме) получают по волейбольному или футбольному мячу.

Описание игры. Первый номер команды, владеющей мячом, с линии «своего» дома ударом подъемом стопы посылает мяч по воздуху в «чужой» дом, а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой» дом. Игроки в темной форме должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. Как только игрок противоположной команды поймал мяч (раньше нельзя), его партнеры могут перемещаться из «своего» дома ближе к стойке для получения передачи. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. Как только все игроки займут исходные положения, в игру вступает второй игрок. Через определенное время (5 минут) команды меняются ролями. Победителем объявляется игрок, сумевший набрать меньшее число очков.

Назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом стопы, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

**«За мячом противника».** Играют 6-10 человек.

Подготовка. Играющие делятся на две команды по 3-5 человек.

Описание игры. По сигналу первые игроки ударом подъема стопы посылают мяч как можно дальше в «поле» и сами устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает 1 очко, второй - 0 очков. После этого по определенному сигналу удар производит другая пара игроков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику.

Назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, развивает силу, быстроту.

### **Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности**

При планировании и организации занятий в соответствии с учебным планом программы внеурочной деятельности, а также выборе форм контроля следует использовать пособия:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.;
2. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

В данные пособия включены сведения о психофизических особенностях учащихся 5 – 9 классов, о планировании и контроле учебного и тренировочного процесса, выработке умений и навыков в базовых видах спорта.

### **Контроль результатов освоения программного материала учащимися**

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

#### ***Личностное направление***

*Показатели:* изменение личностных качеств ребенка

*Информационный материал:*

- наблюдения педагога;
- тесты на определение уровня физического развития и основных физических качеств обучающихся. К ним допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

№п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	6.0	5,6	4,9	6.3	5,9	5,0
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9.3	8,8	8.3	10.0	9,3	8.8
3	скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	145	175	200	135	165	190
4	выносливость	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20	6.00	5.20	4.40
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2	7	10	5	10	16
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	1	5	7	-	-	-
		на низкой перекладине из положения лежа, кол-во раз (девушки)	-	-	-	4	13	20
7	баскетбол	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0

8	баскетбол	Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча (сек.)	9,2	8,9	8,6	9,4	9,2	9,0
9	баскетбол	Штрафной бросок (из 10 бросков)	3	4	5	3	4	5
10	волейбол	Челночный бег 6x5м (сек.)	12.3	11.9	11.3	12.6	12.0	11.4
11	волейбол	Передача мяча сверху и снизу на месте (над собой кол-во раз)	3	4	5	3	4	5
12	волейбол	Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз с 3-х метровой линии	4	5	6	3	4	5
13	футбол	Удар по мячу ногой на дальность (м)	40	45	50	30	35	40
14	футбол	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	9	11	14	7	9	13
15	футбол	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	7	9	4	6	8

### Кадровое обеспечение программы

Реализацию данной программы могут обеспечивать учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования.

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b></p> <p>Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Т. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор с диагональю экрана не менее 72 см
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр, позволяющий использовать аудиодиски (CD-R, CD-RW, MP3), а также магнитные записи
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	

4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/аудио- и видеовыходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	. Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 1,25
5	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Кольца гимнастические с механизмом крепления	Г	
5.10	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.12	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.13	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.14	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.15	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.16	Скамья атлетическая вертикальная		
5.17	Скамья атлетическая наклонная		
5.18	Стойка для штанги		
5.19	Штанги тренировочные		
5.20	Гантели наборные		
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Акробатическая дорожка	Г	
5.23	Маты гимнастические		
5.24	Мяч набивной (1—5 кг)	Г	
5.25	Мяч малый (теннисный)	К	
5.26	Скакалка гимнастическая	К	
5.27	Палка гимнастическая	К	
5.28	Обруч гимнастический	К	
5.29	Коврики массажные	Г	
5.30	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.31	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
5.32	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.33	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.34	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.35	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.36	Лента финишная	Д	
5.37	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.38	Рулетка измерительная (10, 50 м)	Д	
5.39	Номера нагрудные	Г	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		



5.40	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.41	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.42	Мячи баскетбольные	Г	
5.43	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.44	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.45	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.46	Сетка волейбольная	Д	
5.47	Мячи волейбольные	Г	
5.48	Табло перекидное	Д	
5.49	Ворота для мини-футбола	Д	
5.50	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.51	Мячи футбольные	Г	
5.52	Номера нагрудные	Г	
5.53	Ворота для ручного мяча	Д	
5.54	Мячи для ручного мяча	Г	
5.55	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.59	Пульсометр	Г	
5.60	Шагомер электронный	Г	
5.61	Комплект динамометров ручных	Д	
5.62	Динамометр становой	Д	
5.63	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.64	Тонометр автоматический	Д	
5.65	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.66	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.67	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу

6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (минифутбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## Список литературы

<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
	<b>Основная литература:</b>	
1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений/В.И Лях, - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 год.	Д
2	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(под ред. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: «Просвещение»	Г
3	Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.	Д
	<b>Дополнительная литература:</b>	
	Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2014.	Д
	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий., М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.	Д
	Олимпийские старты 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Авторы-составители: Е.П. Колгинова, С.П. Колгинов, Л.А. Соколова. Издательство «Учитель». 2013.- 255с.	Д
	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/ авт.-сост.	Д

	П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009,-345с.	
	Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: издательство «Учитель», 2010. – 239 с.	Д

### Электронные образовательные ресурсы / интернет-ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт. Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
8. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
9. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
10. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
11. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru>
12. Российский журнал «Физическая культура» <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
13. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>